من عجائب التمر

إعداد

بكر محمد إبراهيم

الناشر

مركز الراية للنشر والإعلام

• مركز الراية هو دار نشر حرة مستقلة تتبنى قضايا جادة وهادفة

• وقد تم تأسيس هذا المركز من وحى إحساسنا بدور الكلمة المطبوعة فى التعبير عن قضايانا المصيرية، وكشف أوجه القصور، وتصحيح الأوضاع المقلوبة. أو المفاهيم الخاطئة، وإثراء حياتنا الفكرية والثقافية.

• ورغم أن المركز لا يزال فى بداياته الأولى إلا أن حسن استقبال القارئ العربى من المحيط إلى الخليج لمطبوعاتنا جعلنا ندرك حجم المسئولية الملقاة على عاتقنا. ونحاول قدر جهدنا تقديم كل جديد وجاد وهادف.

الناشر

أحمد فكرى

اسم الكتاب	من عجائب التمر
اسم المؤلف	بكر محمد إبراهيم
المراجعه اللغويه	المؤلف
رقم الإيداع	٢٠٠٥/٤٩٨٥
الترقيم الدولى	977_354_113_4
جمع الكترونى	فور إتش م: ٦٦٧٤٣٣٥/ ٠١٠
فكرة الكتاب	أحمد فكرى
الإشراف العام	كريم أحمد فكرى

الطبعة الأولى
٢٠٠٧

مركز الراية للنشر والإعلام

الإدارة والتوزيع : ٣٠ ميدان الحسين - مكتبة فكرى
القاهرة - جمهورية مصر العربية
ت : ٥٩٢٦٢١٩
البريد الإلكترونى :

e- mail: alraya 93 @ hotmail.Com

e- mail : alraya 93 @ Yahoo.Com

فاكس : ٠٠٢٠٢٧٨٧٠٩٠٦

من عجائب
التمر

المقدمة

الحمد لله الذى أنعم علينا بجزيل نعمه له الحمد والمنة لجزيل فضله أمدنا بالنخيل والثمار وسخر لنا ما فى الأرض جميعاً وجعل لنا أرزاقاً فى الأرض والسماء. قال تعالى:

«وفى السماء رزقكم وما توعدون»..

والصلاة والسلام على سيدنا محمد خير خلقه وحبيبه ﷺ لتناول التمر والعجوة وغيرها من الثمار.

أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن سيداً محمداً عبده ورسوله.

وبعد

فهذا الكتاب يتعرض لموضوع التمر ويتناول عجائبه ويتعرض للحديث عن البلح والرطب وأنواع التمور والنخل وفوائد النخل ووصف النخيل والصناعة القائمة على التمر والنخل والعناصر الغذائية للتمر والبلح والرطب.

ويتناول بعض الأمراض التى يعالجها التمر ومنها السرطان والإمساك والولادة المتعسرة وأمراض النفاس وغيرها.

فالتمر غذاء جيد وعلاج ناجح.

ونتمنى أن يعرف أهل الحضر قيمة التمر والبلح كما يعرفها أهل البداوة فى البلاد العربية.

وقد تنبهت الشعوب الأوربية لفوائد التمر واستخداماته العلاجية وقامت دراسات علمية حول التمر والبلح لتحقيق الاستفادة القصوى من هذه الثمار.

أرجو أن يعم النفع بهذا الكتاب،

والحمد لله الذى بنعمته تتم الصالحات.

المؤلف

كلمة الناشر

كتاب دينى علمى وهو كتاب على صغر حجمه كتاب موسوعى فى موضوع التمر.

يتناول أنواع التمر وزراعة النخيل وفواذد التمر وفوائد النخيل والصناعات الخاصة بالتمر وفوائده الغذائية والعلاجية والأمراض التى يعالجها التمر، والعجائب المتعلقة بهذه الثمار.

وهو يتعرض بالتفصيل لهذا الموضوع من الناحية الدينية والعلمية لأن القرآن الكريم ذكر النخل فى أكثر من آية وكذلك تعرضت السنة النبوية الشريفة لثمار التمر والبلح وكشفت الكثير من القيمة الغذائية والعلاجية للتمر.

ومن عجائب التمر أنه يمثل وقاية من السحر.

موضوع شيق ومثير ومفيد.

الناشـر

أحمد فكرى

مدير مركز الراية للنشر والاعلام

تمهيد

وردت النباتات والزروع والحب والخضروات ومنتجاتها من بقول وعدس وبصل وخردل وريحان وذكر لأجزاء النبات مثل الورق والطلع والأزهار والسنابل والينع والثمر فى آيات عديدة من القرآن تبلغ ١١٢ آية فى ٤٧ سورة ذكرت ١٦ نبتة صراحة فى القرآن الكريم.

يقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِى أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِى ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾(١)

﴿أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَمْ أَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ﴾(٢)

﴿وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِىَ وَأَنبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ (٧) تَبْصِرَةً وَذِكْرَىٰ لِكُلِّ عَبْدٍ مُّنِيبٍ﴾(٣)

والنباتات هى أول الكائنات على هذه الأرض ولها أهمية كبيرة لاستمرار الحياة بشكلها الحالى الذى نعيشه فالنباتات دقيقها وعظيمها بما تحويه من مادة اليخضور (الكلوروفيل) هى المخلوقات التى حباها الله جلت قدرته وعظمته بإمكانية الإفادة من طاقة الشمس وتكوين المادة العضوية التى تبنى جسم النبات

(١) الأنعام: ٩٩. (٢) الشعراء: ٧. (٣) ق: ٧ ـ ٨.

من مواد بسيطة هى غاز ثانى أكسيد الكربون من الهواء، والماء، وبعض العناصر المعدنية من التربة.

فالنبات الأخضر هو الكائن الحى الوحيد الذى أعطاه الله القدرة على تكوين المواد العضوية المعقدة التركيب من مكونات غير بسيطة، حيث يلتقف ما يحويه من يخضور طاقة الضوء، ليكون العديد من المواد العضوية التى تحتاج لتكوينها إلى مصانع معقدة كبيرة، وخلال عملية تكوين المركبات الأولية عند تعريض النبات الأخضر للضوء، والتى تعرف باسم عملية التمثيل أو البناء الضوئى، تعمل الطاقة التى يثبتها اليخضور على دمج ثانى أكسيد الكربون والماء لتتكون المواد العضوية وينطلق الأكسجين.

وبالإضافة إلى بناء وتشييد المواد العضوية، فإن انطلاق الأكسجين مسألة هامة لاستمرار الحياة، فتجديد الأكسجين فى الجو مهمة تقوم بأدائها النباتات الخضراء، حتى ولو كانت هذه النباتات مجهرية دقيقة تتكون من خلية واحدة، مثل العالقات التى تكتظ بها البحار والمحيطات ولا ترى بالعين المجردة، فبوجود اليخضور فيها، تثبت الطاقة المنبعثة من الشمس وتكون المواد العضوية.

فتعطى غذاء بطريق مباشر لبعض الأسماك وبطريق غير مباشر للباقى منها، حيث تتغذى بعض الأسماك على غيرها، كما تقدم الأكسجين لكل المخلوقات. ولعل فى خلق الأرض والبحار بهذه بالنسبة حكمة بالغة، حتى يتجدد لنا الأكسجين بقدر يكفى الكائنات ويضمن استمرار الحياة، وعلى النقيض من النباتات الخضر فإن بقية المخلوقات الحية من إنسان وحيوان، غير قادرة على تكوين مواد عضوية من مواد غير عضوية بسيطة لذا فإنها تعتمد على النباتات، إما بالتهامها أو التهام حيوان تغذى بها، بذلك فإن النباتات تمثل أول حلقة من سلسلة الحياة وأهم عامل خلق لضمان استمرارها ولقد قال الله تعالى: **﴿الَّذِى جَعَلَ لَكُم مِّنَ الشَّجَرِ الأَخْضَرِ نَاراً فَإِذَا أَنتُم مِّنْهُ تُوقِدُونَ﴾**(١)

(١) يس: ٨٠.

فالشجر الأخضر بما يحويه من يخضور، يقوم بعملية البناء الضوئى التى تتم فيها عملية تكوين المواد العضوية، مثل السكريات، وهذه المواد العضوية تعتبر مخزنا للطاقة، وتقدم السعرات الحرارية لكل آكل للعشب أو مورد للنار. حتى البترول والفحم النباتى، نتجا عن نباتات خضر أو من حيوانات تغذت عليها، وطمرت ملايين السنين، وحدثت فيها التبدلات والتحولات نتيجة للضغط العالى والحرارة المرتفعة، وورود هذه الآية الكريمة ضمن آيات كثيرة عن الخلق والإحياء، إنما يدل على قدرة الله سبحانه وتعالى، على جعل عملية البناء الضوئى التى تقوم بها النبتات الخضر دون غيرها من المخلوقات، بداية لعملية خلق المادة الحية من المكونات الجمادية، وهى عملية مستمرة بأمر الله، حتى يقضى الله أمره.

وما هذه النبتات الخضر إلا كتل من المادة الحية ـ البروتوبلازم ومكوناته ـ التى تعرف باسم الجبله. وخلق المادة الحية مستمر كل طرفة عين، وإذا لم يقض على نبات بالموت، فإنه لا محالة ذائقه، بالتهام الإنسان والحيوان له، وتظهر نباتات أخرى تنمو وعملية النمو تتمثل فى إضافة كتلة من المادة الحية للنبات، تنشأ من مصادر غير حية، فالخلق مستمر والإبداع قائم.

يبدأ النبات حياته فى الغالب بذرة أو نواة توضع فى الأرض وتسقى بالماء العذب فتنبت أى تنفلق ويخرج منها جذير يمتد إلى أسفل وسويق يمتد إلى أعلى تنشق عنه الأرض حاملٍ وريقات خضراء. وهذا الدور الأول من حياة النبات (دور الإنبات) لا تأخذ منه الحبة أو البذرة من خارجها إلا الماء والأكسجين،

أما ما عدا ذلك من غذاء لازم لتكوينها فتستمده مما أودعه الله فيها من مواد عضوية كالنشا قدرها الله بحيث تكفى لتكوين تلك الأعضاء، فالجذير يمتص الماء وما فيه من أملاح مذابة من الأرض وتقوم الأوراق بعملية امتصاص الأكسجين من الهواء لإحراق الغذاء داخل خلايا النبات وطرد أكثر فضلات التغذية من ثانى أكسيد الكربون وبخار الماء

وهى عملية التنفس التى تجرى ليلاً ونهاراً، كما تقوم الأوراق أيضاً

بامتصاص غاز ثانى أكسيد الكربون وبخار الماء من الهواء فيتغير تغيراً كيميائياً لاتحاده مع الماء بواسطة الخضر (اليخضور أو الكلوروفيل) بفضل طاقة الشمس وينشأ عن هذا الاتحاد ـ من ناحية ـ مواد غذائية للنبات مثل السكريات تدور بصورة ما فى العصارة النباتية على الخلايا التى تمثلها مع ما يكون فى العصارة من أملاح وينشأ عنها ـ من ناحية مع يكون فى العصارة من أملاح وينشأ عنها ـ من ناحية أخرى ـ أكسجين.

وهذا هو المقصود من القول بأن النبات فى عملية التمثيل الضوئى يمثل ثانى أكسيد الكربون فيأخذ منه عنصر الكربون ويحوله مع الماء إلى مركبات سكرية أولية تنتهى فى نهاية المطاف فى هذه العملية الكيميائية المتناهية فى التعقيد إلى تكوين مادة تحمل صفة الحياة للكائن الحى وهى دون غيرها التى له صفة القدرة على إعادة تكوين نفسها وهى المسماة بالبروتوبلازم (مادة الحياة).

والطاقة الازمة لهذة العملية يستمدها النبات من ضوء الشمس ـ وهى مصدر الطاقات جميعها على سطح الأرض ـ الذى يقع على المادة الخضراء، فتمتص منه جزءاً يسيراً وتحول ما تمتصه إلى طاقة كيميائية كامنة فى نواتج التمثيل الضوئى الذى يتغذى بها النبات.

ويتوقف التمثيل الضوئى بعد وجود اليحضور على أركان ثلاثة هى الضوء وثانى أكسيد الكربون والماء، وأفعل أجزاء الضوء فى التمثيل هو الضوء الأصفر، وثانى أكسيد الكربون نسبته فى الهواء ضئيلة متغيرة حسب الأمكنة والفصول. وإذا تصورنا المساحات الهائلة من الأوراق الخضراء، فى أشجار الأرض وزروعها وساعات عملها فى فصول نشاطها، ندرك هول مقدار المواد العضوية التى يخلقها الله بالتمثيل الضوئى فى درجة الحرارة العادية كل عام.

فلو لم يتجدد ثانى أكسيد الكربون فى الهواء بعمليات التنفس والتعفن والاحتراق لوقفت حياة النبات وانتهت الحياة بأسرها على الكرة الأرضية.

وهذا يدعونا إلى الخشوع والتأمل فى قدرة الله وعجيب صنعه الذى جعل

الموت ضرورياً للحياة من نواتج التحلل والتعفن بعد الموت والذى جعل سبباً لوجود مطلق الحياة على سطح الأرض تعاقب الحياة والموت جيلاً بعد جيل فى النبات والحيوان.

وغاز ثانى أكسيد الكربون الذى كثيراً ما ينظر إليه على أنه غير مرغوب فيه إلا أنه بالنسبة للنبات هو أكسير الحياة، ولا شك أن النبات فى عملية التمثيل الضوئى هو أيضاً سر حياة الكائنات الحية بلا استثناء بما احتواه من اليحضور.

يضاف الى ذلك أن ما نستخدمه من طاقة ناتجة من احتراق البترول والزيت المدفون فى الأرض، إن هو إلا طاقة شمسية اختزنها النبات منذ ملايين السنين ودفن فى الأرض، وتحولت إلى مركبات عضوية، صارت على مدار هذه الحقبة الطويلة فى صورة بترول وزيت وفحم وخلافه.

والآن ننتقل فى الفصل القادم إلى ذكر النباتات وألفاظها فى القرآن الكريم حيث زأن كثيراً من أسماء النباتات بما فيها العشب والفواكه والحبوب قد ذكرت فى آيات عديدة وسور متعددة فى القرآن الكريم مثل النخيل والعنب والرمان والطلح (الموز) وغيرها من الثمرات.

وذكر هذه الأصناف النباتية فى القآن الكريم يؤكد أهميتها فى الحياة كغذاء ودواء للإنسان والحيوان فتبارك الله أحسن الخالقين

1

النباتات وألفاظها
فى القرآن الكريم



المبحث الأول

نباتات جاء ذكرها فى القرآن الكريم

هناك العديد من آيات القرآن الكريم جاء بها ذكر النبات أو ألفاظ نباتية:

قول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَبَشِّرِ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِن ثَمَرَةٍ رِّزْقًا قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِن قَبْلُ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهًا وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾(١)

﴿وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّ وَالسَّلْوَىٰ كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾(٢)

﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذِي هُوَ أَدْنَىٰ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُم مَّا سَأَلْتُمْ وَضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذِّلَّةُ وَالْمَسْكَنَةُ وَبَاءُوا بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ بِغَيْرِ الْحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوا وَّكَانُوا يَعْتَدُونَ﴾(٣)

﴿مَّثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾(٤)

---

(١) البقرة: ٢٥.
(٢) البقرة: ٥٧.
(٣) البقرة ٦١.
(٤) البقرة: ٢٦١.

﴿أيود أحدكم أن تكون له جنة من نخيل وأعناب تجري من تحتها الأنهار له فيها من كل الثمرات وأصابه الكبر وله ذرية ضعفاء فأصابها إعصار فيه نار فاحترقت كذلك يبين الله لكم الآيات لعلكم تتفكرون﴾(١)

﴿مثل ما ينفقون في هذه الحياة الدنيا كمثل ريح فيها صر أصابت حرث قوم ظلموا أنفسهم فأهلكته وما ظلمهم الله ولكن أنفسهم يظلمون﴾(٢)

﴿وعنده مفاتح الغيب لا يعلمها إلا هو ويعلم ما في البر والبحر وما تسقط من ورقة إلا يعلمها ولا حبة في ظلمات الأرض ولا رطب ولا يابس إلا في كتاب مبين﴾(٣)

﴿وهو الذي أنزل من السماء ماء فأخرجنا به نبات كل شيء فأخرجنا منه خضرا نخرج منه حبا متراكبا ومن النخل من طلعها قنوان دانية وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه انظروا إلى ثمره إذا أثمر وينعه إن في ذلكم لآيات لقوم يؤمنون﴾(٤)

﴿وهو الذي أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره إذا أثمر وآتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾(٥)

﴿وهو الذي يرسل الرياح بشرا بين يدي رحمته حتى إذا أقلت سحابا ثقالا سقناه لبلد ميت فأنزلنا به الماء فأخرجنا به من كل الثمرات كذلك نخرج الموتى لعلكم تذكرون﴾(٦)

﴿والبلد الطيب يخرج نباته بإذن ربه والذي خبث لا يخرج إلا نكدا كذلك نصرف الآيات لقوم يشكرون﴾(٧)

---

(١) البقرة: ٢٦٦. (٢) آل عمران: ١١٧.

(٣) الأنعام: ٥٩. (٣) الأنعام: ٩٩.

(٥) الأنعام: ١٤١. (٦) الأعراف: ٥٧. (٧) الأعراف: ٥٨.

﴿وقطعناهم اثنتي عشرة أسباطا أمما وأوحينا إلى موسى إذ استسقاه قومه أن اضرب بعصاك الحجر فانبجست منه اثنتا عشرة عينا قد علم كل أناس مشربهم وظللنا عليهم الغمام وأنزلنا عليهم المن والسلوى كلوا من طيبات ما رزقناكم وما ظلمونا ولكن كانوا أنفسهم يظلمون ﴾(١)

﴿إنما مثل الحياة الدنيا كماء أنزلناه من السماء فاختلط به نبات الأرض مما يأكل الناس والأنعام حتى إذا أخذت الأرض زخرفها وازينت وظن أهلها أنهم قادرون عليها أتاها أمرنا ليلا أو نهارا فجعلناها حصيدا كأن لم تغن بالأمس كذلك نفصل الآيات لقوم يتفكرون ﴾(٢)

﴿وقال الملك إني أرى سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف وسبع سنبلات خضر وأخر يابسات يا أيها الملأ أفتوني في رؤياي إن كنتم للرؤيا تعبرون﴾(٣)

﴿ يوسف أيها الصديق أفتنا في سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف وسبع سنبلات خضر وأخر يابسات لعلي أرجع إلى الناس لعلهم يعلمون (٤٦) قال تزرعون سبع سنين دأبا فما حصدتم فذروه في سنبله إلا قليلا مما تأكلون﴾(٤)

﴿وهو الذي مد الأرض وجعل فيها رواسي وأنهارا ومن كل الثمرات جعل فيها زوجين اثنين يغشي الليل النهار إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون (٣) وفي الأرض قطع متجاورات وجنات من أعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد ونفضل بعضها على بعض في الأكل إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون ﴾(٥)

﴿ألم تر كيف ضرب الله مثلا كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها في السماء ﴾(٦)

﴿الله الذي خلق السموات والأرض وأنزل من السماء ماء فأخرج به من الثمرات رزقا لكم

(١) الأعراف: ١٦٠. (٢) يونس: ٢٤.

(٣) يوسف: ٤٣. (٤) يوسف: ٤٦ ـ ٤٧.

(٥) الرعد: ٣ ـ ٤. (٦) إبراهيم: ٢٤.

وسخر لكمُ الفُلكَ لتجرى فى البحرِ بأمرِه وسخرَ لكُمُ الأنهارَ ﴾(١)

﴿ومن ثمراتِ النخيلِ والأعنابِ تتخذونَ منهُ سكرًا ورزقًا حسنًا إنَّ فى ذلكَ لآيةً لقومٍ يعقلونَ (٦٧) وأوحىٰ ربكَ إلى النحلِ أن اتخذى من الجبالِ بيوتًا ومن الشجرِ ومما يعرشونَ (٦٨) ثمَّ كلى من كلِّ الثمراتِ فاسلكى سبلَ ربكِ ذللاً يخرجُ من بطونها شرابٌ مختلفٌ ألوانهُ فيه شفاءٌ للناسِ إنَّ فى ذلكَ لآيةً لقومٍ يتفكرونَ ﴾(٢)

﴿أو تكونَ لكَ جنةٌ من نخيلٍ وعنبٍ فتفجرَ الأنهارَ خلالها تفجيرًا﴾(٣)

﴿إنَّ الذينَ آمنوا وعملوا الصالحاتِ إنا لا نضيعُ أجرَ من أحسنَ عملاً (٣٠) أولئكَ لهم جناتُ عدنٍ تجرى من تحتهمُ الأنهارُ يحلونَ فيها من أساورَ من ذهبٍ ويلبسونَ ثيابًا خضرًا من سندسٍ وإستبرقٍ متكئينَ فيها على الأرائكِ نعمَ الثوابُ وحسنتْ مرتفقًا (٣١) واضربْ لهم مثلاً رجلينِ جعلنا لأحدهما جنتينِ من أعنابٍ وحففناهما بنخلٍ وجعلنا بينهما زرعًا (٣٢) كلتا الجنتينِ آتتْ أكلها ولم تظلمْ منهُ شيئًا وفجرنا خلالهما نهرًا (٣٣) وكانَ لهُ ثمرٌ فقالَ لصاحبهِ وهوَ يحاورهُ أنا أكثرُ منكَ مالاً وأعزُّ نفرًا﴾(٤)

﴿وأحيطَ بثمرهِ فأصبحَ يقلبُ كفيهِ علىٰ ما أنفقَ فيها وهىَ خاويةٌ علىٰ عروشها ويقولُ يا ليتنى لمْ أشركْ بربى أحدًا ﴾(٥)

﴿واضربْ لهم مثلَ الحياةِ الدنيا كماءٍ أنزلناهُ من السماءِ فاختلطَ بهِ نباتُ الأرضِ فأصبحَ هشيمًا تذروهُ الرياحُ وكانَ اللهُ علىٰ كلِّ شىءٍ مقتدرًا ﴾(٦)

﴿فأجاءها المخاضُ إلىٰ جذعِ النخلةِ قالتْ يا ليتنى متُّ قبلَ هذا وكنتُ نسيًا منسيًا﴾(٧)

﴿وهزى إليكِ بجذعِ النخلةِ تساقطْ عليكِ رطبًا جنيًا ﴾(٨)

---

(١) إبراهيم: ٣٢. (٢) النحل: ٦٧ ـ ٦٩. (٣) الإسراء: ٩١.
(٤) الكهف: ٣٠ ـ ٣٤. (٥) الكهف: ٤٢. (٦) الكهف: ٤٥.
(٧) مريم: ٢٣. (٨) مريم: ٢٥.

﴿الَّذى جعل لكُمُ الأرْض مهْدًا وسلك لكُمْ فيها سُبُلاً وأنزل من السَّماء ماء فأخْرجْنا به أزْواجًا مّن نّبات شتَّىٰ﴾(١)

﴿قال آمنتُمْ لهُ قبْل أنْ آذن لكُمْ إنَّهُ لكبيرُكُمُ الَّذى علَّمكُمُ السّحْر فلأُقطّعنَّ أيْديكُمْ وأرْجُلكُم مّنْ خلاف ولأُصلّبنَّكُمْ فى جُذُوع النَّخْل ولتعْلمُنَّ أيُّنا أشدُّ عذابًا وأبْقىٰ﴾(٢)

﴿ونضعُ الْموازين الْقسْط ليوْم الْقيامة فلا تُظْلمُ نفْسٌ شيْئًا وإن كان مثْقال حبَّة مّنْ خرْدل أتيْنا بها وكفىٰ بنا حاسبين﴾(٣)

﴿ يا أيُّها النَّاسُ إن كُنتُمْ فى ريْب مّن الْبعْث فإنَّا خلقْناكُم مّن تُراب ثُمَّ من نُّطْفة ثُمَّ منْ علقة ثُمَّ من مُّضْغة مُّخلَّقة وغيْر مُخلَّقة لّنُبيّن لكُمْ ونُقرُّ فى الأرْحام ما نشاءُ إلىٰ أجل مُّسمًّى ثُمَّ نُخْرجُكُمْ طفْلاً ثُمَّ لتبْلُغُوا أشُدَّكُمْ ومنكُم مَّن يُتوفَّىٰ ومنكُم مَّن يُردُّ إلىٰ أرْذل الْعُمُر لكيْلا يعْلم منْ بعْد علْم شيْئًا وترى الأرْض هامدةً فإذا أنزلْنا عليْها الْماء اهْتزَّتْ وربتْ وأنبتتْ من كُلّ زوْج بهيج ﴾(٤)

﴿إنَّ اللَّه يُدْخلُ الَّذين آمنُوا وعملُوا الصَّالحات جنَّات تجْرى من تحْتها الأنْهارُ إنَّ اللَّه يفْعلُ ما يُريدُ ﴾(٥)

﴿ألمْ تر أنَّ اللَّه يسْجُدُ لهُ من فى السَّمٰوات ومن فى الأرْض والشَّمْسُ والْقمرُ والنُّجُومُ والْجبالُ والشَّجرُ والدَّوابُّ وكثيرٌ مّن النَّاس وكثيرٌ حقَّ عليْه الْعذابُ ومن يُهن اللَّهُ فما لهُ من مُّكْرم إنَّ اللَّه يفْعلُ ما يشاءُ ﴾(٦)

﴿ألمْ تر أنَّ اللَّه أنزل من السَّماء ماءً فتُصْبحُ الأرْضُ مُخْضرَّةً إنَّ اللَّه لطيفٌ خبيرٌ﴾(٧)

﴿ فأنشأْنا لكُم به جنَّات مّن نَّخيل وأعْناب لَّكُمْ فيها فواكهُ كثيرةٌ ومنْها تأْكُلُون

(١) طه: ٥٣ . (٢) طه: ٧١ .

(٣) الأنبياء: ٤٧ . (٤) الحج: ٥ .

(٥) الحج: ١٤ . (٦) الحج: ١٨ . (٧) الحج: ٦٣ .

(١٩) وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للآكلين ﴾(١)

﴿الله نور السموات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاجة كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار نور على نور يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شيء عليم ﴾(٢)

﴿في جنات وعيون (١٤٧) وزروع ونخل طلعها هضيم ﴾(٣)

﴿أمن خلق السموات والأرض وأنزل لكم من السماء ماء فأنبتنا به حدائق ذات بهجة ما كان لكم أن تنبتوا شجرها أإله مع الله بل هم قوم يعدلون﴾(٤)

﴿فلما أتاها نودي من شاطئ الواد الأيمن في البقعة المباركة من الشجرة أن يا موسى إني أنا الله رب العالمين ﴾(٥)

﴿يا بني إنها إن تك مثقال حبة من خردل فتكن في صخرة أو في السموات أو في الأرض يأت بها الله إن الله لطيف خبير﴾(٦)

﴿ولو أنما في الأرض من شجرة أقلام والبحر يمده من بعده سبعة أبحر ما نفدت كلمات الله إن الله عزيز حكيم ﴾(٧)

﴿أو لم يروا أنا نسوق الماء إلى الأرض الجرز فنخرج به زرعا تأكل منه أنعامهم وأنفسهم أفلا يبصرون﴾(٨)

﴿لقد كان لسبأ في مسكنهم آية جنتان عن يمين وشمال كلوا من رزق ربكم

---

(١) المؤمنون: ١٩ ــ ٢٠. (٢) النور: ٣٥.

(٣) الشعراء: ١٤٧ ــ ١٤٨. (٤) النمل: ٦٠.

(٥) القصص: ٣٠. (٦) لقمان: ١٦.

(٧) لقمان: ٢٧. (٨) السجدة: ٢٧.

واشكروا له بلدةٌ طيبةٌ﴾ وربٌّ غفورٌ (١٥) فأعرضوا فأرسلنا عليهم سيل العرم وبدّلناهم بجنّتيهم جنّتين ذواتى أُكُلٍ خمطٍ وأثلٍ وشيءٍ من سدرٍ قليلٍ ﴾(١)

﴿ألم تر أنّ الله أنزل من السّماء ماءً فأخرجنا به ثمراتٍ مختلفًا ألوانُها ومن الجبال جُددٌ بيضٌ وحمرٌ مختلفٌ ألوانُها وغرابيبُ سودٌ﴾(٢)

﴿وآيةٌ لهمُ الأرضُ الميتةُ أحييناها وأخرجنا منها حبًّا فمنهُ يأكلون (٣٣) وجعلنا فيها جنّاتٍ من نّخيلٍ وأعنابٍ وفجّرنا فيها من العيون (٣٤) ليأكلوا من ثمره وما عملتهُ أيديهم أفلا يشكرون(٣٥) سبحان الّذى خلق الأزواج كُلّها ممّا تُنبتُ الأرضُ ومن أنفسهم وممّا لا يعلمون﴾(٣)

﴿لهُمْ فيهَا فاكهةٌ ولهُم مّا يدّعُون﴾(٤)

﴿الّذى جعل لكُم مّن الشّجر الأخضر نارًا فإذا أنتم مّنهُ تُوقدُون﴾(٥)

﴿فواكهُ وهُم مُّكرمُون (٤٢) فى جنّات النّعيم ﴾(٦)

﴿أذلك خيرٌ نُّزُلاً أم شجرةُ الزّقّوم ﴾(٧)

﴿وأنبتنا عليه شجرةً مّن يقطين﴾(٨)

﴿جنّات عدنٍ مُّفتّحةً لّهُمُ الأبوابُ (٥٠) مُتّكئين فيها يدعُون فيها بفاكهةٍ كثيرةٍ وشرابٍ﴾(٩)

﴿ألم تر أنّ اللّه أنزل من السّماء ماءً فسلكهُ ينابيع فى الأرض ثُمّ يُخرجُ به زرعًا مُّختلفًا ألوانُهُ ثُمّ يهيجُ فتراهُ مُصفرًّا ثُمّ يجعلُهُ حُطامًا إنّ فى ذلك لذكرى لأُولى

---

(١) سبأ: ١٥ ــ ١٦ . (٢) فاطر : ٢٧ .

(٣) يس: ٣٣ ــ ٣٦ . (٤) يس: ٥٧ .

(٥) يس: ٨٠ . (٦) الصافات: ٤٢ ــ ٤٣ .

(٧) الصافات: ٦٢ . (٨) الصافات: ١٤٦ . (٩) ص: ٥٠ ــ ٥١ .

الألباب﴾(١)

﴿إليه يردُّ علمُ الساعة وما تخرجُ من ثمرات من أكمامها وما تحملُ من أنثى ولا تضعُ إلا بعلمه ويوم يناديهم أين شركائي قالوا آذناك ما منا من شهيد﴾(٢)

﴿وتلك الجنةُ التي أورثتموها بما كنتم تعملون (٧٢) لكم فيها فاكهةٌ كثيرةٌ منها تأكلون﴾(٣)

﴿كم تركوا من جنات وعيون (٢٥) وزروع ومقام كريم﴾(٤)

﴿إن شجرت الزقوم (٤٣) طعامُ الأثيم﴾(٥)

﴿يدعون فيها بكل فاكهة آمنين﴾(٦)

﴿مثلُ الجنة التي وعد المتقون فيها أنهارٌ من ماء غير آسن وأنهارٌ من لبن لم يتغير طعمُهُ وأنهارٌ من خمر لذة للشاربين وأنهارٌ من عسل مصفى ولهم فيها من كل الثمرات ومغفرةٌ من ربهم كمن هو خالدٌ في النار وسقوا ماءً حميماً فقطع أمعاءهم﴾(٧)

﴿لقد رضي اللهُ عن المؤمنين إذ يبايعونك تحت الشجرة فعلم ما في قلوبهم فأنزل السكينة عليهم وأثابهم فتحاً قريباً﴾(٨)

﴿محمدٌ رسولُ الله والذين معهُ أشداءُ على الكفار رحماءُ بينهم تراهم ركعاً سجداً يبتغون فضلاً من الله ورضواناً سيماهم في وجوههم من أثر السجود ذلك مثلهم في التوراة ومثلهم في الإنجيل كزرع أخرج شطأه فآزره فاستغلظ فاستوى على سوقه يعجبُ

---

(١) الزمر: ٢١.　(٢) فصلت: ٤٧.

(٣) الزخرف: ٧٢ ـ ٧٣.　(٤) الدخان: ٢٥ ـ ٢٦.

(٥) الدخان: ٤٣ ـ ٤٤.　(٦) الدخان: ٥٥.

(٧) محمد: ١٥.　(٨) الفتح: ١٨.

الزُّرَّاعَ ليغيظ بِهِمُ الْكُفَّار وَعَد اللَّهُ الَّذين آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالحات مِنْهُم مَغْفِرةً وأَجْراً عظيماً﴾(١)

﴿والأَرْضَ مددْنَاهَا وأَلْقيْنَا فيها رواسي وأنبتْنَا فيهَا من كُلِّ زَوْجٍ بهيج (٧) تبصرةً وذكْرىٰ لكُلِّ عَبْدٍ مُنيب (٨) ونزَّلْنَا من السَّماء ماءً مُّبَاركًا فأَنبَتْنَا به جنَّات وحبَّ الْحَصيد (٩) والنَّخْلَ بَاسقَاتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضيدٌ (١٠) رِزْقًا لِّلْعباد وأَحْيَيْنَا به بلْدَةً مَّيْتًا كَذَلكَ الْخُرُوجُ ﴾(٢)

﴿وأَمْدَدْنَاهُم بفَاكهَةٍ ولَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾(٣)

﴿تَنزِعُ النَّاسَ كَأَنَّهُمْ أَعْجَازُ نَخْلٍ مُّنقَعِرٍ﴾(٤)

﴿والنَّجْمُ والشَّجَرُ يَسْجُدَانِ﴾(٥)

﴿فيهَا فَاكهَةٌ والنَّخْلُ ذَاتُ الأَكْمَامِ (١١) والْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ والرَّيْحَانُ ﴾(٦)

﴿فَبِأَيِّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٥١) فِيهِمَا مِن كُلِّ فَاكِهَةٍ زَوْجَانِ﴾(٧)

﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾(٨)

﴿وفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ﴾(٩)

﴿وفَاكِهَةٍ كَثِيرَةٍ ﴾(١٠)

﴿لآكِلُونَ مِن شَجَرٍ مِّن زَقُّومٍ ﴾(١١)

﴿أَأَنتُمْ أَنشَأْتُمْ شَجَرَتَهَا أَمْ نَحْنُ الْمُنشِئُونَ ﴾(١٢)

---

(١) الفتح: ٢٩. (٢) ق: ٧ ــ ١١. (٣) الطور: ٢٢.

(٤) القمر: ٢٠. (٥) الرحمن: ٦. (٦) الرحمن: ١١ ــ ١٢.

(٧) الرحمن: ٥١ ــ ٥٢ (٨) الرحمن: ٦٨.

(٩) الواقعة: ٢٠. (١٠) الواقعة: ٣٢.

(١١) الواقعة: ٥٢. (١٢) الواقعة: ٧٢.

﴿فَأَمَّا إِن كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ (٨٨) فَرَوْحٌ وَرَيْحَانٌ وَجَنَّةُ نَعِيمٍ﴾(١)

﴿اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الأَمْوَالِ وَالأَوْلادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلاَّ مَتَاعُ الْغُرُورِ﴾(٢)

﴿مَا قَطَعْتُم مِّن لِّينَةٍ أَوْ تَرَكْتُمُوهَا قَائِمَةً عَلَىٰ أُصُولِهَا فَبِإِذْنِ اللَّهِ وَلِيُخْزِيَ الْفَاسِقِينَ﴾(٣)

﴿سَخَّرَهَا عَلَيْهِمْ سَبْعَ لَيَالٍ وَثَمَانِيَةَ أَيَّامٍ حُسُومًا فَتَرَى الْقَوْمَ فِيهَا صَرْعَىٰ كَأَنَّهُمْ أَعْجَازُ نَخْلٍ خَاوِيَةٍ﴾(٤)

﴿وَلا طَعَامٌ إِلاَّ مِنْ غِسْلِينٍ﴾(٥)

﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً﴾(٦)

﴿وَفَوَاكِهَ مِمَّا يَشْتَهُونَ﴾(٧)

﴿لِنُخْرِجَ بِهِ حَبًّا وَنَبَاتًا (١٥) وَجَنَّاتٍ أَلْفَافًا﴾(٨)

﴿حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا﴾(٩)

﴿فَأَنبَتْنَا فِيهَا حَبًّا (٢٧) وَعِنَبًا وَقَضْبًا (٢٨) وَزَيْتُونًا وَنَخْلاً (٢٩) وَحَدَائِقَ غُلْبًا (٣٠) وَفَاكِهَةً وَأَبًّا (٣١) مَتَاعًا لَّكُمْ وَلأَنْعَامِكُمْ﴾(١٠)

---

(١) الواقعة: ٨٨ ــ ٨٩.
(٢) الحديد: ٢٠.
(٣) الحشر: ٥.
(٤) الحاقة: ٧.
(٥) الحاقة: ٣٦.
(٦) الإنسان: ١٧.
(٧) المرسلات: ٤٢.
(٨) النبأ: ١٥ ــ ١٦.
(٩) النبأ: ٣٢.
(١٠) عبس: ٢٧ ــ ٣٢.

﴿يُسقونَ من رَّحيقٍ مَّخْتُومٍ (٢٥) ختامُهُ مسْكٌ وفي ذَلك فلْيتنافس الْمُتنافسُون﴾(١)

﴿والَّذي أخْرَجَ الْمرْعَىٰ (٤) فجعلَهُ غُثَاءً أحْوَىٰ﴾(٢)

﴿لَيْس لَهُمْ طَعَامٌ إلاَّ من ضريعٍ﴾(٣)

﴿والتِّينِ والزَّيْتُونِ﴾(٤)

❖ ❖ ❖

(١) المطففين: ٢٥ ـ ٢٦.

(٢) الأعلى: ٤ ـ ٥.

(٣) الغاشية: ٦.

(٤) التين: ١.

2

الأشجار والثمار والفـواكه

التين
البلح
الرمان
الزنجبيل
الكافور

الأشجار والثمار والفواكه فى القرآن الكريم
مع ذكر الفوائد الطبية والغذائية لهذه النباتات

التين

قال الله تعالى:

﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ (١) وَطُورِ سِينِينَ (٢) وَهَذَا الْبَلَدِ الأَمِينِ﴾(١).

والقسم هو بالنوعين ذاتهما.

ونبات التين (فيكس كاريكا) من الفصيلة التوتية Ficus Carica; Fam. Moraceae ، شجرة صغيرة تنمو كثيراً فى البلاد المعتدلة، وشجرة التين ذات أوراق صغيرة جلدية قلبية الشكل وثمرتها مركبة تتكون من جزء لحمى غليظ ويبطنه مجموعة من الأزهار الأنثوية.

وأجود أنواع التين الكبير اللحيم النضج الكروى الشكل الذى لا ينتفخ غالباً ويعتبر الجزء الخصب من جنوب الجزيرة العربية الموطن الأصلى للتين، حيث لا يزال ينمو هناك بحالة برية ومنها انتشر إلى مناطق عديدة، تؤكل الثمار الطازجة أو المجففة لقيمتها العالية. وتحتوى ثمار التين الجافة على ٧٣٪ من المواد الكربوهيدراتية و ١.٣٪ بروتينيات ٢.٠٪ دهن ويعطى ١٠٠ جرام من الثمار عند تناولها مقدار ٢٧٠ كيلو سعراً حرارياً من الطاقة التى يستفيد منها الجسم.

والتين غنى بفيتامينات أ، ب١، ب٢ وحمض النكوتينك، كما أنه يحتوى على العديد من الأحماض العضوية وخاصة الليمونيك والماليك والتين غنى

(١) التين: ١ ـ ٣.

بالاملاح المعدنية المفيده مثل الصوديوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنسيوم، الحديد النحاس، الفوسفور، والكلور.

الزيتون:

ثمار نبات أوليا أرابيكا من الفصيلة الزيتونية Olea arabica; Fam; Oleaceae ونبات الزيتون من نعم الله على الإنسان إذ أن زراعته تجود فى معظم أنواع التربة حتى الجاف منها وتعمر طويلاً إلى قرابة ألف عام وتثمر إثماراً مستمراً وطبيعياً دون جهد من الإنسان وهى شجرة مستديمة الخضرة، جميلة المنظر، يصل ارتفاعها إلى عشرين متراً.

وقد ورد ذكر الزيتون فى جميع الكتب المنزلة ووصفت بالبركة وشبه صفاء زيتها بنور الله سبحانه وتعالى إذ يقول فى كتابه الكريم: ﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لاَّ شَرْقِيَّةٍ وَلا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾(١).

وأقسم المولى عز وجل بها فى قوله تعالى: ﴿وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ① وَطُورِ سِينِينَ ② وَهَذَا الْبَلَدِ الأَمِينِ ﴾(٢).

وقد كان لهذه الشجرة منذ قديم الأزل صفات خاصة تميزت بها باقى الأشجار فمن أخشابها صنعت المحاريب وأقيمت أعواد المنابر ومن أوراقها صنعت أكاليل الأبطال، واتخذت أغصانها رمزاً للسلام والخير والوفاء، ومن زيتها مادة للإنارة وطعام طيب شهى يستطب به لعلاج الأمراض.

وثمار الزيتن ذات قيمة غذائية علية فهى تحتوى على ١٦٪ مواد كربوهيدراتية، ١.٥٪ بروتين ونسبة عالية من الدهن ١٣.٥٪ وتتميز بوجود

---

(١) النور: ٣٥. (٢) التين: ١ ـ ٣.

عنصر الصوديوم بنسبة كبيرة كذلك البوتاسيوم والنحاس والفسفور وهو خال من الحديد، بالإضافة إلى أنه غنى بفيتامين أ ويستخرج من الثمار زيت الزيتون ذو الفوائد العديدة فهو يفيد الجهاز الهضمى عامة والكبد خاصة ويفضل كافة أنواع الدهون النباتية والحيوانية ولا يسبب أمراضاً للدورة الدموية أو الشرايين كغيره من الدهون، كما أنه ملطف للجلد ويجعله ناعم الملمس.

ويدخل زيت الزيتون فى العديد من الأغراض الصناعية والغذائية، كما يدخل فى تركيب أجود أنواع الصابون.

البلح:

نخيل البلح هو نبات فونكس داكتيليفرا من الفصيلة النخيلية Phoenix dactylifera; Fam. palmae من النباتات ذوات الفلقة الواحدة، ويتركب من ساق طويلة اسطوانية غير متفرعة تنتهى بمجموعة من أوراق كبيرة، ونخيل البلح ثنائى المسكن أى أن الأزهار المذكرة على نبات والأزهار المؤنثة على نبات آخر، وتتجمع الأزهار فى نورة قينوية. والبلح من الثمار اللبية التى تحتوى كل منها على بذرة واحدة يكسوها غشاء رقيق يسمى القطمير، وفى ظهرها نقرة صغيرة يخرج منها الجنين عند الإنبات وتسمى النقير، وله أندوسبرم قرنى يشغل جسم البذرة كله تقريباً بينما يحتل الجنين جزءاً صغيراً منها.

وقد خص المولى فى كتابه الكريم ثمار النخيل وخاصة الرطب بالذكر كغذاء فقال تعالى: ﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا﴾(1).

﴿فَأَنشَأْنَا لَكُم بِهِ جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾(2).

﴿ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (١٤٧) وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ ﴾(3).

﴿وَآيَةٌ لَّهُمُ الأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ (٣٣) وَجَعَلْنَا

---

(1) مريم: ٢٥. (2) المؤمنون: ١٩. (3) الشعراء: ١٤٧ ـ ١٤٨.

فيها جنَّات من نَّخيلٍ وأعنابٍ وفجّرنا فيها من العُيون ﴿٣٤﴾ ليأكلوا من ثمره وما عملته أيديهم أفلا يشكُرون ﴿٣٥﴾ سبحان الَّذي خلق الأزواج كلَّها ممَّا تُنبتُ الأرض ومن أنفسهم وممَّا لا يعلمون﴾(١).

﴿والأرض مددناها وألقينا فيها رواسي وأنبتنا فيها من كل زوج بهيج ﴿٧﴾ تبصرة وذكرى لكل عبد منيب ﴿٨﴾ ونزلنا من السماء ماء مباركا فأنبتنا به جنات وحب الحصيد ﴿٩﴾ والنخل باسقات لها طلع نضيد ﴿١٠﴾ رزقا للعباد وأحيينا به بلدة ميتا كذلك الخروج﴾(٢).

﴿فيها فاكهة والنخل ذات الأكمام ﴿١١﴾ والحب ذو العصف والريحان﴾(٣).

﴿فيهما فاكهة ونخل ورمان﴾.

﴿سخرها عليهم سبع ليال وثمانية أيام حسوما فترى القوم فيها صرعى كأنهم أعجاز نخل خاوية﴾.

وتمثل النخلة النبات المثمر الذى منحه الله القدرة على النمو والعيش تحت ظروف الصحراء، فهو نبات يتحمل الجفاف فى الجو والتربة، وكما يتحمل ملوحة التربة إلى حد كبير، وعطاء النخلة وفير، وفوائدها كثيرة وجليلة، فتقدم للإنسان الغذاء والشراب الماء.

وقد حظيت النخلة وأعضاؤها ومنتجاتها بنصيب وافر من الأحاديث النبوية الشريفة. وأجزاء النخل تضم الجريد والجمار والطلع والعذق والعَذق والبلح والبسر والرطب والتمر.

ولثمار البلح أنواع عديدة منها الجاف والطرى والكبيس، وتسمى الثمرة بسراً وهى مازالت خضراء، ثم تنضج فهى بلحة، ثم تسود وتلين فهى رطب ثم تجف فهى تمرة وإذا استوى فهو الرطب، وتصل نسبة السكر إلى ٧٠ ـ ٨٠٪ فى الثمرة.

(١) يس: ٣٣ ـ ٣٦ (٢) ق ٧ ـ ١١ (٣) الرحمن ١١ ـ ١٢

والبلح من أفضل الفواكه وأرخصها وذلك لقيمته الغذائية الفذة، وكان المصطفى ﷺ يفطر على التمر فى رمضن ويسير على سنته العديد من المسلمين.

وقد أثبتت التحاليل ما فى هذه السُنة من حكمة بالغة، فالتمر يحتوى على نسبة مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية والسكريات ومعظمها من سكر القصب وكذلك السكر المحول سكر الفاكهة أو الفركتوز وسكر العنب (جلكوز)، وهو سهل الاحتراق ويولد عند تناول ١٠٠جم من البلح ٢٨٤ كيلو كيلو سعراً من الطاقة فى الجسم.

وهى تعطى طاقة كبيرة للصائم عند إفطاره وتمثل بسرعة، وسهلة الهضم فيستفيد منها أعضاء الجسم وبخاصة المخ الذى تعتبر المواد السكرية من أهم مقومات غذائه وبالتالى ينشط الصائم ويتنبه، ويحتوى البلح بجانب السكريات على ٢ . ٢٪ بروتينات، ٦ . ٠٪ دهون وهو غنى بفيتامين أ ويحتوى على فيتامين ب١، ب٢ وحمض النيكوتنيك الواقى من البلاجرا، وإن كان ينقصه فيتامين جـ.

ويحتوى البلح على العديد من الأملاح المعدنية التى يحتاجها الجسم مثل البوتاسيوم، الصوديوم والكالسيوم والحديد والنحاس والكبريت والكلور، وعنصر البوتاسيوم موجود بنسبة كبيرة وهو عنصر لازم لتوازن كمية الماء الموزعة فى خلايا الجسم وخارجها، وتناول البلح يعيد إلى خلايا الجسم وأنسجته خاصية الاحتفاظ بالماء وانتعاش الإنسان.

ونظراً إلى التأثير المباشر للبوتاسيوم على العضلات غير الإرادية كالأمعاء فإنه ينبه حركة الأمعاء وينشطها لاستقبال وهضم الطعام.والبلح الرطب يحتوى على المواد الرئيسية فى صورة مركزة سهلة الهضم..

الرمان:

ورد فى القرآن الكريم فى الآيات الكريمة الآتية:

﴿وَهُوَ الَّذِى أَنزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَىْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُّخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُّتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِن طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَىٰ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِى ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾(١).

﴿وَهُوَ الَّذِى أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾(٢).

﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾(٣).

ونبات الرمان (بونيكا جراناتوم) من نباتات العائلة الرمانية Punica granatum Fam. Punicaceae التى عرفت منذ عهد قدماد المصريين وهى قديمة العهد جداً فى مصر وعرفها قدماؤهم باسم أرهمانى ومنها اشتق الاسم القبطى أرمين أو رمن الذى اشتق منه الاسم العبرى رمون والعربى رمان.

وهى شجرة صغيرة متساقطة الأوراق لها أوراق مستدقة رمحية الشكل وأزهارها كبيرة جميلة المنظر حمراء اللون لها كأس لحمى ملتحم السبلات أحمر اللون وتويج أحمر سائب البتلات ومتك صفراء ناصلة وقلم قصير وميسم مطمور بين الأسدية.

ومبيض الزهرة متعدد المساكن تفصلها بعضها عن بعض أغشية شفافة وبكل مسكن بروز لحمى سميك عبارة عن جدار المبيض الذى تلتصق به المشيمة والبذرة ملىء بسائل حمضى حلو به أحماض وسكريات ومواد أخرى ذائبة ويختلف لونه

---

(١) الأنعام: ٩٩. (٢) الأنعام: ١٤١. (٣) الرحمن: ٦٨.

من أبيض إلى أحمر قانٍ حسب الأصناف العديدة.

وكان الفرنسيون يطلقون عليه اسم جلنار ومعناه الثمرة الحمراء ذات البذور وتختلف أصناف الرمان فى الحجم والشكل واللون وحلاوة العصير ودرجة حموضته وشكل البذور ولونها، وأجود أنواعه الشديد الحمرة الرقيق القشرة الكثير الماء.

ويحتوى الرمان على نسبة عالية من السكر ١٨٪، إلا أن طعمه حريف لاحتوائه على أحماض عضوية كما أنه يحتوى على نسبة عالية من الحديد وبعض الفيتامينات منها فيتامين جـ.

وقد أودع الله مزايا أخرى فى قشر ثمر الرمان حيث توجد به مادة عصفية (تانين) وهى من المواد القابضة، كما تحتوى قشور سيقان وجذور النبات على مجموعة من القلوانيات تصل إلى حوالى ٠.٦٪ أهمها قلوانى البلترين وتستخدم استخداماً واسعاً فى الطب حيث تستعمل بنجاح فى القضاء على الدودة الشريطية وطردها من الجسم.

الزنجبيل:

يقول الله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنجَبِيلاً﴾(١).

الزنجبيل هو ريزومات نبات زنجبر أو فيسنيالس من الفصيلة الزنجبيلية Zin-giber Officinalis; Fam Zingiberaceae منزوعاً منها الجذور، وهى نباتات معمرة تتكاثر بالريزومات وينمو النبات إلى ارتفاع متر تقريباً، ويحمل أوراقا متبادلة رمحية الشكل والساق الذى يحمل الأوراق أجوف، بينما الساق الذى يحمل الأزهار ينمو مائلا وهو مصمت، ويحمل أزهاراً صفراء.س

وتحتوى الريزومات على زيت طيار بنسبة تصل إلى ٣٪ لها رائحة العقار المميزة، ولكن ليس للزيت حرافة العقار.

---

(١) الإنسان: ١٧.

وهو يستعمل تابلاً ومسكناً ومنبهاً ويطيب نكهة الأكل.

الكافور:

يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِن كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا﴾(١).

تفيد لآية أن شراب لأبرار فى الجنة ممزوج بالكافور وقد كان العرب يمزجون كؤوس الخمر بالكافور حيناً وبالزنجبيل حيناً زيادة فى التلذذ بها وشجرة معمرة جميلة المنظر.

والكافور مادة تنتج فى شقوق أشجار دربو بالانا نوبس كامفورا من الفصيلة الدبتريو كارباسية DRYOBAIANOPS CAMPHORA; FAM. DIP-TEROCARPACEAE مستعملاً فى شبه الجزيرة العربية.

والكافور والكافور ما ينتج أيضاً من نباتات كامفورا من الفصيلة الغارية Cinnamomum Camphora; Fam Lauraceae.

والكافور مادة كيتونية مشبعة ولها خواص منبهة مضادة للتقلصات وينتج من تقطير خشب النبات مادة تستعمل فى عمل الروائح العطرية وفى صناعة الأدوية.

(١) الإنسان: ٥.

3

الألفاظ النباتية

أب

أقل

أحوى

أفنان

أكل

الألفاظ النباتية الواردة بالقرآن ومعانيها

أبّ: عشب ترعاه الأنعام. أو هو كل ما ينبت على جه الأرض.

أثل: شجر طويل مستقيم، أغصانه كثيرة التعقد وورقه دقيق وثمره حب أحمر لا يؤكل وهو جنس من الشجر به أنواع كثيرة.

أحوى: أخضر إلى السَّواد أو أسود الخضرة.

أصل (أصول): أساس وقاعدة النبات ويطلق عادة على الجزء من النبات الذي يثبته في الأرض كالجذر.

أفنان (فنن): أغصان غضة الأوراق أو ما دقَّ ولان من الأغصان.

أكْمَام (كمّ): الكمّ لغلاف يغطى الثمر والحب، وفى النخل ما يغطى شيئاً منه كالليف والسعف وعاء الطلع.

أكل: ما يؤكل.

أعجاز: مؤخرات كل شىء. وأعجاز النخل هى أصولها.

بقل: كل ما أخضرت به الأرض.

بصل: نبات معروف يحوى قدراً من الأنسولين.

تين: فاكهة معروفة شجرها سبق الحديث عنه.

ثمر وثمرات (ثمرة): وهو حمل الشجر وما يعقد من الأزهار.

جرُز: أرض لا نبات فيها، وأرض جرز أى لا تنبت.

جنات (جنة): حديقة ذات شجر، وردت جمعاً ومفردا مثنى وقيل هى كل بستان ذى شجر يتكاثف ملتف الأغصان يظلل ما تحته ويستره (من الجن وهو ستر الشىء عن الحاسة).

جذع (جذوع): ساق النخلة أو الشجرة. ما بين العروق والجذور وهو متشعب الأغصان

حب (حبة): اسم جنس للحنطة وغيرها مما يكون فى السنبل والأكمام. وحب الحصيد هو الحنطة (القمح).

حرث: الزرع قائماً كان أو حصيداً.

حصاد وحصيد: قطع النبات فى إبان نضجه، والحصيد ما يحصد.

خردل: نبات له حب صغير.

خضر: ما كان به لون أخضر.

خمط: كل نبت أخذ طعماً من المرارة أو الحموضة وتعافه النفس وقيل إنه ثمر كل شجر ذى شوك، أ هو ثمر الأراك هو نبت مرّ.

دهن: عصارة ما منه دسم كالزيت.

رطب: ما نعم ولاَنَ والبسر إذا نضج فَلاَنَ وَحَلاَ.

رحيق: أجود الخمر.

رمان: يطلق على النبات وثمره.

ريحان: كل مشموم طيب الريح.

زرع، زروع: نبات كل شىء يحرث وقد يقصد به القمح والشعير.

زقُّوم: شجرة مرة كريهة الرائحة ذات لبن إذا أصاب جسد الإنسان تورم، أما

ما ورد فى القرآن تالكريم فالله أعلم بحقيقته.

زنجبيل: نبات عشبى، سوقه الأرضية حريفة تستعمل ويستلذها العرب.

زيت: عصارة الزيتون ودهنه.

سدر، سدرة: شجرة النبق، وهو شجر شائك له ثمر فيه حلاوة.

سنبلة، سنبلات: ما فوق الساق وفيه الحب.

ساق، سوق: أصل الشجرة الذى ينبت عليه فروعها.

شجرة وشجر: ما قام من النبات على ساق، وسمى شجر لدخول بعض أغصانه فى بعض.

شطأه: ما خرج من الزرع وتفرع.

صبغ: ما يصبغ به ويغمس به.

ضريع: نبت أخضر نتن، خفيف يرمى به البحر، وهو مرعى سوء لا تقربه دابة لخبثه وقيل يبس الشبرق.

طلح: شجرة حجازية لها أغصان طوال، ولها ساق عظيمة، ولها زهر طيب الرائحة جدا قيل إنه شجر الموز.

طلع: النورة.

عصف: التبن أو القش الذى يكون على الحب.

عدس: نبات وحبه معروفان، يكثر زراعته فى مصر العليا.

عسل: لعاب النحل.

عرجون: عنب، وأعناب ـ ثمر الكروم هو الكرم نفسه.

غثاء: ما يطفو على سطح الماء.

فاكهة أو فواكه: لثمار تؤكل.

فرع: أعلى الشيء.

فتيل: ما يكون بين شقى النواة.

فُوم: معربة وهى الحنطة وقيل إنه الثوم.

قِثّاء: نبات مفترش. ثماره تشبه الخيار لكنه أطول.

قَضب: ما يؤكل من النبات غضا كالبقول لأنه يقضب أى يقطع مرة بعد أخرى وقيل هو الفضفضة أو البرسيم الحجازى.

قطف وقطوف: ما يقطف من الثمر وهو كذلك ما أينع من الثمر وحان قطافه.

قطمير: القشرة الرقيقة المغلفة للنواة.

قِنْوان (قنو): العنق. ما تجمع فيه الرطب على النخلة متراكباً.

كافور: مادة عطرية الرائحة، مرة الطعم، شفافة بلورية. تفصل من شجر كبير، إذا مزج بغيره جعل طعمه لذيذا.

لينة: واحدة النخل، وقيل هى نخلة ليس فيها عجوة. وقيل هى النخلة الكريمة، وقيل هى أغصان الشجر.

معروش: (معروشات) أى مبسوطات ومبسوطات، أى النبات مما له ساق وتعرش مثل الكرم والبطيخ وأمثالها، وغير معروشات مثل النخل مما ساق له طويل أو قصير.

منّ: ندى يشبه العسل الجامد، وقيل هو صفحة حلوة.

مرعى: موضع الرعى وما ترعاه الماشية.

نبات: ما يخرج من الأرض وينمو من زرع وشجر.

نجم: نبات لا ساق له.

نخل، نخيل، نخلة.

نضير ومنضور: جعل بعضه فوق بعض فى اتساق وانتظام ـ طلع نضيد أى تراكم وركب بعضه بعضاً من كثرته ـ طلع منضود، أى نظم ثمره من أعلاه إلى أسفله حتى لا تظهر ساقه.

نوى: الجزء الصلب فى الثمرة والزبيب وهى كالبذر ينبت منها الشجر. ورق، ورقة.

هشيم: مفتت.

ينع: نضج، أو جمع يانع ـ أدرك ونضج وحان قطافه.

يقطين: كل نبات منبسط على وجه الأرض ولا يقوم على ساق وغالباً ما يطلق على القرع.



4

العلاج بالتمر والرطب

التركيب التحليلى للتمر والرطب
الاستخدامات العلاجية للبلح
القيمة الغذائية للتمر
استخدام البلح كمضاد للحموضة

العلاج بالتمر والرطب

قال الله تعالى فى كتابه الكريم:

﴿وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا (٢٥) فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا﴾(مريم: ٢٥ ـ ٢٦).

﴿وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلْعُهَا هَضِيمٌ﴾ (الشعراء: ١٤٨).

﴿وَالنَّخْلَ بَاسِقَاتٍ لَّهَا طَلْعٌ نَّضِيدٌ﴾ (ق: ١٠).

﴿فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ﴾ (الرحمن: ٦٨).

﴿وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ﴾ (يس: ٣٤).

وعن عائشة ـ رضى الله عنها ـ قاتل: قال رسول الله ـ ﷺ: «بيت لا تمر فيه جياع أهله»[١].

وفى الصحيحين، عن عبد الله بن جعفر: رأيت رسول الله ـ ﷺ: «يأكل القثاء بالرطب»[٢].

وفى سنن أبى داود عن أنس، قال: كان رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم: «يفطر على رطبات قبل أن يصلى، فإن لم يكن رطبات فتمرات، فإن لم يكن تمرات حسا حُسوات من ماء»[٣].

(١) أخرجه أحمد فى مسنده (٦/ ١٨٨).

(٢) أخرجه ابن ماجة (٣٣٢٥).

(٣) أخرجه أحمد فى مسنده (٣/ ١٦٤).

وعن عائشة ـ رضى الله عنها ـ قالت: قال رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم: «إن فى العجوة العالية شفاء»[١].

وروى عن سلمة بنت قيس قالت: قال رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم: «أطعموا نساءكم فى نفاسهن التمر فإنه من كان طعامها فى نفاسها التمر خرج ولدها حليماً فإنه كان طعام مريم حين ولدت ولو علم الله طعاماً خيراً من التمر لأطعمها إياه»[٢].

التركيب التحليلى للتمر والرطب:

يحتوى البلح على المركبات الآتية:

١ ـ السكريات: يحتوى البلح على سكر الجلوكوز والفركتوز والسكروز وتصل نسبة السكريات فى البلح إلى ٧٥٪.

٢ ـ الألياف الخام: تتراوح نسبة الألياف فى البلح ما بين ٢ ـ ٤٪ على أساس الوزن الجاف وتتكون هذه الألياف من البكتين واللجنين والسليلوز، ولهذه الألياف دور هام فى تقليل كثير من الأمراض مثل سوء الهضم والإمساك.

٣ ـ البروتينات والأحماض الأمينية: تتراوح نسبة البروتينات فى البلح ما بين ١.٥ ـ ٢٪. كما يحتوى البلح على الأحماض الأمينية الأساسية (essential amino acigs) وهى التى لا يستطيع الجسم تصنيعها مثل الليسين (Lysine) والليوسين (Leucin) والفالين (Valine) والأرجنين (Arginine) والهستدين (Histigine). كما يحتوى أيضاً على الأحماض الأمينية غير الأساسية مثل الأسبارتيك (Aspartc) والسيستين (Cystine) والجلوماتيك (Glumatic) وجليسين (Glycine) والبرولين (Proline) والسيرين (Serine).

---

(١) أخرجه مسلم عن عائشة (٣/ ١٦١٩).

(٢) أخرجه الخطيب البغدادى فى تاريخه.

٤ ـ الدهنيات: تتراوح نسبة الدهون فى البلح من ٢٢ . ٢٪ إلى ٤٢ . ٧٪ ويحتوى البلح أساساً على الأحماض الدهنية ذات السلسلة الطويلة مثل أوليك (Oleic) والبالمتيك (Palmitic).

٥ ـ **الأحماض العضوية:** مثل حمض الفوسفوريك والستريك.

٦ ـ الفيتامينات: تنقسم الفيتامينات الموجودة فى البلح إلى فيتامينات ذائبة فى الماء مثل مجموعة فيتامين (ب) المركب وفيتامين (ج) وفيتامينات ذائبة فى الدهن مثل فيتامين (أ)، وفيتاميس (د) وتصل نسبة فيتامين (أ) بالبلح إلى ٦٠٠ وحدة دولية / كيلو جرام من البلح.

٧ ـ العناصر المعدنية: الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والكبريت والماغنسيوم والصوديوم والكلور والحديد. ويعتبر البوتاسيوم هو أكثرها وأوفرها. وقد وجد أن ارتفاع نسبة البوتاسيوم وانخفاض نسبة الصوديوم مناسب جداً للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

٨ ـ إنزيمات: يحتوى البلح على بعض الإنزيمات التى يحتاج إليها الجسم فى إتمام كثير من العمليت الكيميائية. ومن هذه الإنزيمات الانفرتاز والإنزيمات البكتينية والإنزيمات المحلله للسيليلوز.

الاستخدامات العلاجية للبلح والرطب:

١ ـ التمر يقوى الرحم:

يقوى التمر الرحم خاصة عند الولادة، حيث ثبت عن البحوث الحديثة أن له تأثيراً منبهاً (Stmiulant) لحركة الرحم وزيادة فترة انقباضه، وقد أشار الله سبحانه وتعالى إلى مريم بأن تأكل البلح فيغذيها من جهة، ويزيد من انقباض الرحم بانتظام من جهة أخرى فتضع وليدها بسهولة، فقال تعالى فى سورة مريم:
﴿وَهُزِّى إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطْ عَلَيْكِ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِى وَاشْرَبِى وَقَرِّى

(١) بحث عن التحنيط بقلم بنيشيه.

عيناً﴾(مريم: ٢٥ ـ ٢٦).

وقد جاءت الأبحاث الطبية الأخيرة لتكشف عن آثار الرطب التى تعادل آثار العقاقير الميسرة لعملية الولادة، والتى تكفل بسلامة الأم والجنين معاً. ولانقباض الرحم بعد الولادة مباشرة أهمية كبيرة حيث يمنع ذلك النزيف الحادث بعد الولادة، ويعود الرحم إلى حجمه ومكانه الطبيعى قبل الحمل. وفى ذلك يقول عمرو بن ميمون: ما من شيء خير للنفساء من التمر والرطب.

٢ ـ التمر مهدئ للأعصاب:

للتمر تأثير مهدئ للأعصاب، وذلك بتأثيره على لغدة الدرقية، ولذلك ينصح الأطباء بإعطاء الأطفال والكبار العصبيين ثمرات من التمر فى الصباح من أجل حالة نفسية أفضل.

وقد أثبتت الدراسات الطبية مدى تأثير الغذاء على سلوك الأطفال، حيث أعطى عدد من الأطفال ذوى السلوك الشاذ أو العدوانى، أطعمة صحية تحتوى على التمر، فأحدث ذلك تحسناً كبيراً فى سلوكهم حيث تحولوا تماماً من سلوك المشاغبة والعدوان إلى أطفال هادئين يستجيبون للقواعد المنشودة والسلوك المهذب الذى يتفق مع مراحل حياتهم.

وقد يرجع التوتر العصبى للأطفال إلى نقص عنصر الحديد فى الغذاء مما يسبب نقص بعض الإنزيمات بالمخ، وتوافر عنصر الحديد فى البلح أو التمر يساعد على عدم نقص هذه الإنزيمات التى لها علاقة وثيقة بوسائل الإرسال العصبى.

٣ ـ البلح منبه للأمعاء:

البلح مفيد فى تقوية العضلات المعوية، حيث يساعد فى علاج حالات الإمساك، ويرجع السبب فى ذلك إلى احتواء البلح على الألياف النباتية التى تعمل على حركة الأمعاء.

٤ ـ القيمة الغذائية للتمر:

يستطيع الإنسن أن يعيش على التمر مدة طويلة من الزمن، حيث إنه غنى بالمادة السكرية، وهى موجودة فى البلح فى صورة سهلة الهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم. والاقتصار فى الغذاء على البلح يؤدى إلى النحافة، أما إذ تناوله المرء مع قدح من اللبن فإنهما يكونان معاً غذاءً كاملاً من جميع الوجوه، حيث يقوم اللبن بتعويض النقص الموجود فى البلح من البروتين والدهون. وكثير من البدو يعيشون على التمر المجفف ولبن الماعز، وصحتهم أجود ما يكون، ونادراً ما يصابون بالأمراض الخبيثة أو المزمنة، وقليلاً ما تشاهد البدانة بينهم.

٥ ـ التمر غذاء للنفساء:

والرطب غنى جداً بعنصرى الحديد والكالسيوم، لذلك فضله الله تعالى للنفساء ـ أمر السيدة مريم العذراء أن تتناوله فى فترة النفاس، وكمية عنصرى الحديد والكالسيوم الموجودين بالرطب كافية جداً وهامة لتكوين لبن الرضاعة، وتعويض الأم عما ينقص منها بسبب الولادة أو الرضاعة، والحديد والكالسيوم أيضاً عنصران حيويان هامان فى نمو الطفل الرضيع، حيث يعتبران من أهم العناصر الداخلة فى تكوين الدم ونخاع العظام.

٦ ـ التمر يعالج فقد الدم (الأنيميا):

نظراً لاحتواء التمر على نسبة عالية من الحديد فإنه يمكن استخدامه فى علاج حالات فقد الدم وخاصة عند الأطفال والتى تكون سببها نقص عنصر الحديد. وقد وجد أن منقوع التليو مع عسل البلح مفيد فى علاج حالات لأنيميا.

٧ ـ التمر يعالج السعال ونزلات البرد:

المستحضر السابق من منقوع التليو وعسل البلح يفيد أيضاً فى علاج السعال المصحوب بتقلصات، كما أن المشروب المحضر من غلى أزهار الزعتر وأوراقه مع البلح يفيد السعال الديكى ونزلات البرد.

وقد وصف التمر كعلاج للسعال والبلغم والتهاب القصبة الهوائية وذلك بعمل شراب مكون من ٥٠ جراماً من التمر، ٥٠ جرام من الزبيب، ٥٠ جراماً من التين المجفف، ٥٠ جراماً من العناب ثم يغلى على النار ويشرب. كما أن عصير الليمون بعسل البلح (الدبس)، مشروب ناجح له أثر فعال فى حالات نزلات البرد.

٨ ـ منقوع البلح مدر للبول وملين للأمعاء:

وترجع هذه الخاصية إلى قدرة البلح على تنبيه عضلات المسالك البولية والأمعاء. وقد أشاد قدماء المصريين باستخدام البلح فى أمراض المثانة والمعدة والأمعاء.

٩ ـ استخدام البلح كمضاد للحمضة:

نظراً لأن التمر غنى بالأملاح المعدنية القلوية كالكالسيوم والبوتاسيوم، فهو خير ما يؤكل لمعادلة الحموضة الموجودبالمعدة، وكذلك لأنه يخلف رماداً قلويا بعد هضمه وتمثيله، وعلى ذلك فإن التمر خير ما يؤكل لمعادلة الحموضة التى تتولد من أكل البروتينات المركزة كما هو الحال فى السمك والبيض.

١٠ ـ التمر يزيد من القدرة الجنسية:

كثيراً ما يوصف التمر لزيادة القدرة الجنسية، ويمكن تفسير ذلك بناءً على العوامل الآتية:

يحتوى التمر على الحامض الأمينى الأرجنين (Argenine) وهو من الأحماض الأمينية التى يؤدى نقصها فى طعام الذكور إلى حدوث نقص فى تكوين الحيوانات المنوية.

يحتوى التمر على فيتامينت (أ)، (ب) المركب وهى الفيتامينات الضرورية لتقوية الأعصاب.

يحتوى التمر على العديد من المعادن مثل الماغنسيوم الذى يعمل على تهدئة الأعصاب، والبوتاسيوم الذى يعمل على تنظيم الإرسال العصبى وانقباض العضلات.

١١ ـ التمر إفطار لطيف للصائم:

كان رسول الله ـ ﷺ ـ يفطر على رطبات قبل أن يصلى، وفى إفطار الرسول ـ ﷺ ـ على التمر أو الرطب تدبير لطيف جداً، ذلك لأن الصوم يخلى المعدة تماماً من الغذاء، فلا يجد الكبد فيها ما يجذبه ويرسله للأعضاء. ولما كانت المواد السكرية أسرع شىء وصولاً إلى الكبد وأحبه إليها، ولا سيما إذا كان رطبا فيشتد قبولها لها، فتنتفع به وتسارع بحرقة وإرسال الطاقة الناتجة عنه إلى الأعضاء والمخ.

فالثابت طبياً أن السكر والماء أول ما يحتاج إليهما الصائم بعد فترة الصوم، لأن نقص السكر فى الجسم يسبب ضيق الخلق واضطراب الأعصاب، ونقص الماء فى الجسم يسبب قلة مقاومته وضعفه، وذلك بعكس لصائم الذى يملأ معدته مباشرة بالطعام والشراب عند الإفطار فإنه يحتاج إلى ثلاث ساعات أو أكثر حتى تمتص أمعاؤه السكر، وعلى هذا تبقى عنده أعراض ذلك النقص ويكون كمن واصل صومه، أو كما قال الشاعر العريق القديم:

كالعيس فى البيداء يقتلها الظمأ   والماء فوق ظهوره مجهول

5

في النخيل وثمره وفوائده

شجرة لا يسقط ورقها

الجُمار
لحم التمر
بذر التمر
شجر التمر

فى النخل وثمره وفوائده وتشبيهه المؤمن به وبالأترج

عن أبى موسى الأشعرى رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ «مثل المؤمن الذى يقرأ القرآن مثل الأترجة ريحها طيب وطعمها طيب ومثل المؤمن الذى لا لقرآن كمثل التمره طعمها طيب ولاريح لها ومثل المنافق الذى يقرأ القرآن كمثل الريحانة ريحها من ولا ريح لها[1]» وفى رواية «الفاجر بدل المنافق» وروى ذلك مسلم والبخارى وله فى لفظ «المؤمن الذى يقرأ القرآن ويعمل به كالأترجة طعمها طيب وريحها طيب، والمؤمن الذى يقرأ القرآن ويعمل به كالتمرة طعمها طيب ولا ريح له»[2].

وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ «مثل المؤمن كمثل الزرع لا يزال الريح تميله ولا يزال المؤمن يصيبه البلاء، ومثل الكافر كمثل شجرة الأرز لا تهتز حتى تستحصد[3]» رواه مسلم والبخارى ولفظه «مثل المؤمن كخامة الزرع تفى ورقه من حيث انتهى الريح تكفئها فإذا سكنت اعتدلت،

(١) أخرج البخارى ٦/ ٢٣٥ و٧/ ٩٩ و٩/ ١٩٨، ومسلم (صلاة المسافرين) ٢٤٣، وأبو داود (الأدب) ب ١٩، والنسـاذى ٨/ ١٢٥، وابن ماجه (٢١٤)، والترمذى (٢٨٦٥)، وأحمد ٤/ ٣٩٧ و٤٠٤، والدرامى ٢/ ٤٤٢، وعبد الرزاق (٢٠٩٣٣). والبغوى ١/ ١١ وفى «شرح السنة» ٤/ ٤٣١، والشجرى فى «الأمالى» ١/ ٨٣، والبيهقى فى «الأسماء والصفات» ص ٢٦٣، وأبو نعيم فى «الليلة» ٩/ ٦٠.

(٢) أخرجه البخرى ٦/ ٢٤٤.

(٣) أخرجه مسلم ٢١٦٣، والترمذى (٢٨٦٦)، وأحمد ٢/ ٢٨٤ والبغوى ١/ ١٣٠.

وكذلك المؤمن يكفأ بالبلاء، ومثل الكافر كمثل الأرزة صماء معتدلة حتى يقصمها الله إذا شاء[١]».

شجرة لا يسقط ورقها:

وفيى الصحيحين هذا المعنى من حديث كعب بن مالك، وعن ابن عمر قال:

قال رسول الله ﷺ «إن من الشجر شجرة لا يسقط ورقها وإنها مثل المسلم فحدثونى ما هى؟» فوقع الناس فى شجر البوادى قال عبد الله ووقع فى نفسى أنها النخلة فاستحييت ثم قالوا حدثنا ما هى يا رسول الله قال فقال «هى النخلة» قال فذكرت ذلك لعمر قال لأن تكون قلت هى النخلة أحب إلى من كذا وكذا[٢]، متفق عليهما.

وفيهما أيضاً «مثل المؤمن» فجعلت أريد أن أقولها فإذا أسنان القوم فأهاب أن أتكلم - وللبخارى: كنت عند النبى ﷺ وهو يأكل جماراً وفيه قال النبى ﷺ «إن من الشجر لما بركته كبركة المسلم» وترجم عليه البخارى (باب مالا يستحيى منه من الحق للتفقه فى الدين).

وفى الصحيحين ورأيت أبا بكر وعمر لا يتكلمان فكرهت أن أتكلم فترجم عليه البخارى (باب إكرام الكبير وباب طرح الإمام المسألة على أصحابه ليختبر ما عندهم من العلم).

وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ «تعلموا القرآن واقرأوه وارقدوا فإن مثل القرآن من تعلمه فقام به كمثل جراب محشو مسكا يفوح ريحه كل مكان، ومثل من تعلمه ورقد وهو فى جوفه كمثل جراب أوكئ على مسك[٣]» رواه النسائى ابن ماجه والترمذى وحسنه.

---

(١) أخرجه البخارى ٨/ ١٦٨ وأحمد ٦/ ٣٨٦، والطبرانى فى «الكبير» ١٩/ ٩٤ و٩٥.

(٢) أخرجه مسلم ٢١٦٥، والحافظ فى «الفتح» ١/ ١٤٥ و٩/ ٥٦٥، والبغوى فى «شرح السنة» ١/ ٣٠٧ وفى «التفسير» ٤/ ٤١، والطبرى ١٣/ ١٣٧ و١٣٨.

(٣) أخرجه الترمذى (٢٨٧٦)، وابن ماجه (المقدمة) ب٦.

(الخامة) بخاء معجمة وميم خفيفة الطاقة الغضة اللينة من الزرع وألفها منقلبه عن واو تستحصد بفتح أوله وكسر الصاد أى لا تتغير حتى تنقلع مرة واحدة كالزرع الذى انتهى يبسه وضبطه بعضهم بضم أوله وفتح الصاد، واختلف العلماء فى وجه تشبيه النخلة بالمسلم فقيل لأنها لا تحمل حتى تلقح، وقيل لأنها إذا قطع رأسها ماتت وقيل وهو الأظهر لكثرة خيرها، وطيب ثمرها، ودوام ظلها ووجوده دائماً، وأكله عل صفات وأنواع مختلفة ويتخذ منه منافع مختلفة ويتخذ منه منافع من حشيشها، وورقها وأغصانها خشباً وجذوعاً وحطباً وعصياً، ومخاصر وحصراً وقفافا وليفاً وحبالا وغير ذلك، ونواها علف للإبل، فهى كلها منافع وخير وجمال كالمؤمن خير كله لإيمانه وكثرة طاعاته.

الجُمار

والجُمار بضم الجيم وتشديد الميم ما يؤكل من قلب النخل يكون ليناً قال أهل اللغة الجمار شحم النخل وجمرت النخلة قطعت جمارها قال الأطباء هو بارد يابس فى لأولى الصفراء وثائرة الدم ولحم القروح وينفع من لسع الزنبور ضماداً ويقوى الأحشاء وليس بردئ الكيموس، ويغذو غذاء يسيراً ويبطىء فى المعدة ويؤلمها ويصلحه التمر والشهد قال بعضهم ويضر بالصدر والحلق وأجوده الحلو الرطب.

وأما الأترج فبهمزة وراء مضمومتين وتاء ساكنة وجيم مشددة الواحدة أترجة. وقال علقمة بن عبدة.

يحملن أترجة نضج العبير بها　　كأن تطيابها فى الأنف مشموم

وحكى أبو زيد ترنجة وترنج، له قوى مختلفة أجوده الكبار السوسى قشره حار يابس فى الدرجة الثانية ولحمه حار رطب فى الأولى، وقيل فى الثانية، وقيل بارد وبذره حار فيه يسير رطوبة، وقيل بارد فى الثانية وهو يابس وحمضه بارد يا بس فى الثالثة رائحته تصلح فساد الهواء والوباء وتضر بالدماغ الحار ويصلحه البنفسج وقشره من المفرحات الترياقيه ويجعل فى الثياب يمنع السوس ويطيب النكهة إذا جعل فى الفم ويحلل الرياح، وإذا جعل فى الطعام كالأبازير أعان على الهضم.

قال صاحب القانون: وعصارة قشره تنفع من نهش الأفاعى شرباً وقشره ضماداً وحراقه قشره طلاء جيد للبرص انتهى كلامه.

لحم التمر:

قال ابن جزلة: ولحمه ردئ للمعدة بطيء الهضم يورث القولنج والضربان، وقال غيره هو ملطف لحرارة المعدة نافع لأصحاب المرة الصفراء قامع للبخارات الحادة، قال الغافقى: أكل لحمه ينفع البواسير انتهى كلامه.

وأما حماضه فيجلو الكلف واللون ويذهب القوبا طلاء ولهذا يقلع صبغ الحبر طلاء ويقمع الصفراء ويشهى الطعام وينفع الخفقان من حرارة ويطيب النكهة مشروباً، عاقل للطبيعة نافع من الإسهال الصفراوى قاطع للقيء الصفراوى ويوافق المحمومين ويضر بالصدر والعصب ويصلحه شراب الخشخاش. وينفع من اليرقان شرباً واكتحالاً ويسكن غلمة النساء والعطش قال بعضهم البلغمى لأنه يلطف ويقطع ويبرد ويطفيء حرارة الكبد ويقوى المعدة ويقوى القلب الحار المزاج وفيه ترياقية.

بذر التمر:

وأما بذره فله قوة محللة مجففة ملين مطيب للنكهة وخاصة للنفع من السموم القاتلة وخصه بعضهم بلسع العقارب إذا شرب منه وزن مثالين بماء فاتر أو طلاء مطبوخ، كذا إن دق ووضع على موضع اللسعة.

شجر التمر:

قال الأطباء إذا بخرت شجرته بالكبريت تناثر، قالوا وإذا يبث وأحرق وسحق ناعماً وجعل فى خرقة كتان ودفعت إلى امرأة تشمها فإن أخذها العطاس فهى ثيب وإلا فبكر.

وذكر أن بعض الأكاسرة غضب على قوم من الأطباء فأمر بحبسهم وخيرهم أدماً لا مزيد لهم عليه، فاختاروا الأترج فقيل لهم لم اخترتموه على غيره؟ قالوا

لأنه فى العاجل ريحان ونظره مفرح وقشره طيب الرائحة ولحمه فاكهة وحمضه أدم وحبه ترياق وفيه دهن، وكان بعض السلف يحب النظر إليه لما فى منظره من التفريح.

قال ابن جزلة ورق الأترج حار يابس فيه تحليل وتجفيف وعصارته إذا شربت نفعت من رطوبة المعدة وبردها وإذا مضغ طيب النكهة وقطع النكهة وقطع رائحة الثوم والبصل فلهذه المنافع العظيمة الكثيرة حصل تشبيه المؤمن بذلك.

(وأما الحنظل) وهو العلقم وهو كما قال رسول الله ﷺ «إن طعمه مر ولا ريح له» هذا حق معلوم ولا يلزم من هذا إنه لا نفع فيه. وقد ذكر الأطباء فيه منافع، ومضار وإنه ربما قتل قالوا منه ذكر ومنه أنثى فالذكر ليفى والأنثى رخو أبيض سلس والأسود منه ردئ، وإذا لم تنسلخ خضرته عنه فهو ردىء، وإذا لم يكن على شجرته إلا حنظلة واحدة فهى رديئة قتالة وأجوده الإأصفر الهندى المدرك فى أيام الربيع.

وهو حار فى الثالثة وقيل فى الثانية وقيل بارد رطب وهو محلل مقطع جاذب إذا ذلك به لجذام وداء الفيل نافع من أوجاع العصب والمفاصل والنساء والنقرس البارد ويبقى الدماغ من بدو الماء فى العين وأصله نافع من الاستسقاء، وهو يسهل البلغم من المفاصل والعصب ويسهل المرار الأسود وينفع من القولنج الريحى والشربة منه نصف درهم مع عسل ودانق ونصف مع الأدوية للدغ العقرب طلاء وشرباً ويتبخر منه للبواسير وشربه ربما أسهل الدم.

وهو يضر بالمعدة وتصلحه الكثيرة وإذا احتمل قتل الجنين. والمجتنى أخضر يسهل بإفراط ويقىء بإفراط وكرب حتى إنه ربما قتل والمفرد الثابت فى أصله وحده ربما قتل منه وزن دانقين ولا يخفى أن استعمال مثل هذا على كلام الأطباء على خطر إلا من اجتهد فيه فاجتناه بنفسه أو من يثق به واعتبر ما ذكروه من صفاته واحتاط مع تعجيل ألم بأكله، فالحاصل أن الإنسان فيه على خوف من القتل والأذى وعلى يبقين من الألم ونفعه محتمل وغايته الظن وأين هذا من

الأترج؟

«وأما الأرز» فقال أهل اللغة هو بفتح الهمزة وراء ساكنة ثم زاى شجرة معروف يقال له الأرزن يشبه شجر الصنوبر بفتح الصاد يكون بالشام وبلاد الأرمن وقيل هو الصنوبر، ذكر الجوهرى عن أبى عمرو، والأرزة بالتحريك شجر الأرزن قال وقال أبو عبيدة الأرزة بالتسكين شجر الصنوبر.

وقال الأطباء هو ذكر شجر الصنوبر هو الذى لا يثمر وكلام رسول الله ﷺ ومقصوده بذلك حق وصدق واضح معلم لا شك فيه ولا يلزم من ذلك أنه لا نافع فيه، وقد ذكر بعض الأطباء فيه نافع، والله أعلم بذلك وصحته.

6

خواص العجوة

عجوة المدينة

خصائص التمر

تمر العالية

خصائص السبع تمرات

فى خواص العجوة والكماة والحلبة

فى الصحيحين عن سعد بن أبى وقاص رضى الله عنه قال قال رسول الله ﷺ : «من تصبح بثلاث تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر[1] - زاد البخارى - «ذلك اليوم إلى الليل» وفى لفظ «من أكل سبع تمرات» وفى لفظ «مما بين لابتيها حين يصبح لم يضره سم حتى يمسى» متفق على ذلك ولمسلم عن عائشة أن رسول الله ﷺ قال: «إن فى عجوة العالية شفاء وإنها ترياق أول البكرة».

السم مثلث السين وفتحها أفصح، واللابتان الحرتان والمراد لابتا المدينة، والترياق بضم التاء وكسرها ويقال درياق وطرياق، وأول البكرة بنصب أول على الظرف أى من تصبح، والعالية العمارات القرى من جهة المدينة العليا مما يلى نجد والسافلة من الجهة الأخرى مما يلى تهامة، وأدنى العالية من المدينة ثلاثة أميال وأبعدها ثمانية.

سبع تمرات:

وروى أبو داود عن سعد قال مرضت مرضاً فأتانى رسول الله ﷺ يعودنى فوضع يده بين ثديى حتى وجدت بردها على فؤادى وقال لى إنك رجل مفؤود فأت الحارث بن كلدة من ثقيف فإنه رجل يطبب فيأخذ سبع تمرات من عجوة

(١) أخرجه البخارى ٧/ ١٠٤ و١٧٩، ومسلم (الأشربة) ١٥٥، وأبو داود (٣٨٧٦)، وأحمد ١/ ١٨١ و١٨٦، والبيهقى فى «السنن ٩/ ٣٤٥، وابن أبى شيبة ٧/ ٣٧٦، والحميدى (٧٠)، والبغوى فى «شرح السنة» ١١/ ٣٢٥.

المدينة فليجأهن بنواهن ثم لبلدك بهن»[1] المفؤود الذى أصيب فؤاده فهو يسكنه قال الأصمعى اللديدن جانباً الوادى ومنه أخذ اللدود وهو ما يصب من الأدوية فى أحد شقى الفم جمعه ألده. وقد لد لرجل فهو ملدود وهو ما يصب من الأدوية فى أحد شقى الفم جمعه ألده. وقد لد لرجل فهو ملدود وألددته أنا والتدهور. والديد مثل اللدود.

عجوة المدينة:

اختار أبو زكريا النواوى رحمه الله اختصاص ما سبق بعجوة المدينة كخاصية السبع التى لا تدرك إلا بالوحى. وترجم أبو داود (باب فى تمرة العجوة) ولم يقل من المدينة.

ولأحمد والترمذى وقال حسن غريب من حديث أبى هريرة «الكمأة من المن وماؤها شفاء للعين، العجوة من الجنة وماؤها شفاء للسم» زاد الترمذى فى رواية قال أبو هريرة فأخذت ثلاثة أكماء أو خمساً أو سبعاً وعصرتهن وجعلت ماءهن فى قارورة وكحلت به جارية لى عمشاء فبرأت، ولأحمد من حديث جابر وأبى سعيد كحديث أبى هريرة، ولابن ماجه ذلك من حديث أبى سعيد وحده أيضاً وليس عنده فى حديث أبى هريرة «وماؤها شفاء للعين» وعنده «فى العجوة».

وهى شفاء من السم لم يقل «ماؤها». كذا رواه أحمد من حديث جابر وأبى سعيد وكذا الترمذى فى رواية فى حديث أبى هريرة وفى الصحيحين أو فى الصحيح عنه عليه السلام «يت لا تمر فيه جياع أهله[2]» وظاهر ذلك أن العجوة لا تختص بمكان كالكمأة وفيه «إنها شفء من السم» وفيما سبق أنها تمنع تأثيره.

---

(١) أخرجه أبو داود (٣٨٧٥).

(٢) أخرجه مسلم (الأشربة) ١٥٣، والترمذى (١٨٥)، وأبو داود (الأطعمة) ب ٤٢، وابن ماجه (٣٣٢٨). والدراى ٢/ ٤ ١٠، وأبو نعيم فى «الحلية» ١٠/ ٣١ و٣٩٦، و«تاريخ أصفهان» ١/ ٩٢ و٢/ ١١٦ وأحمد ٦/ ١٧٩ و١٨٨، وابن أبى شيبة ٨/ ١١٨، وذكره الشيخ الألبانى فى «الصحيحة» (١٧٧٦).

خصائص التمر

والتمر حار فى الثانية يابس فى الأولى وقيل رطب فيها وقيل معتدل وهو حافظ للصحة لا سيما لمن اعتاده وهو من أفضل الأغذية فى البلاد الباردة والحارة التى حرارتها فى الدرجة الثانية وهو لهم أنفع منه لأهل البلاد الباردة لبرودة مواطن سكانها وحرارة بطون سكان البلاد الباردة ولذلك يكثر أهل الحجاز واليمن وما يليهم من البلاد المشابهة لها من الأغذية الحارة ما لا يتأتى لغيرهم.

تمر العالية

وتمر العالية من أجود تمرهم، ويدخل التمر فى الأدوية والأغذية والفواكه ويوافق أكثر الأبدان، مقو للحرارة الغريزية ولا يتولد عنه من الفضلة الرديئة ما يتولد عن غيره من الفاكهة والأغذية بل يمنع من أعتاده من بعض الخلط وفساده، وقال بعض أصحابنا: هذا الحديث أريد به أهل المدينة ومن جاورهم، كذ قال.

وللأمكنة إختصاص ينفع كثيراً فيكون الدواء الذى ينبت فى هذا المكان نافعاً من الداء ولا يوجد فيه ذلك النفع إذا نبت فى مكان غيره لتأثير نفس التربة والهواء أو هما فإن فى الأرض خواص وطبائع تقارب اختلافها اختلاف طبائع الإنسان، كثير من النبات يكون فى بعض البلاد غذاء مأكولاً وفى بعضها سما قاتلا، ورب أدوية لقوم الأغذية لآخرين، وأدوية لقوم من أمراض هى أدوية لآخرين فى أمراض سواها، وأدوية لأهل بلد لا تناسب غيرهم.

خصائص السبع تمرات

والسبع من العدد له مواضع كثيرة وهو يجمع معانى العدد وخواصه لأن العدد شفع ووتر، شفع أول وثان، والوتر كذلك، فالشفع الأول اثنان والثانى أربعة، والوتر الأول ثلاثة والثانى خمسة. والأطباء تعنى به لاسيما فى البحارين ويذكر عن النبى ﷺ أنه عاد سعد بن أبى وقاص رضي الله عنه بمكة فقال «إدعوا له

طبيباً» فدعى الحارث ابن كلدة فنظر إليه فقال «ليس عليه بأس واتخذوا له فريقة مع تمر عجوة رطبة يطبخان فتحساها» ففعل ذلك فبرأ، والفريقة الحلبة وهو ـ بفتح الفاء وكسر الراء ثم ياء ذات نقطتين من تحت ثم قاف ثم هاء ـ تمر يطبخ بحلبة وهو طعام النفساء قال أبو كثير:

ولقد وردت الماء لون حمامة لون الفريقة صفيت للمدنف

ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن مرسلاً عن النبى ﷺ «استشفوا بالحلبة».

7

زراعة النخيل والكروم

شجرة النخيل
نخلة البلح
نوى البلح
أصناف البلح
عمر النخلة
البلح الأحمر
منافع النخل واستخداماته

زراعة النخيل والكروم
وبعض الأشجار الأخرى[1]

شجرة النخيل

أما شجرة النخيل Phoenix dactylifera فهى الشجرة التى تنتشر بشكل عام فى كافة أنحاء مصر، وتغطى هذه الأشجار سهولا بأكملها فى الأقاليم المختلفة ابتداء من أسوان حتى البحر المتوسط. وقد تحولت ضواحى مدينة ممفيس القديمة اليوم إلى غابة من النخيل، كما أن الجزء الشرقى من إقليم بلبيس حيث تقع قرية الصالحية الكبيرة لا يحصد سوى البلح.

ويكاد يكون هذا المحصول هو الوحيد للسان الأرض الذى يفصل المتوسط عن بحيرة البرلس، وأخيراً فإن كل قرى مصر محاطة بأشجار النخيل التى تغطى مرتفعات الأنقاض التى بنيت هذه القرى فوقها. حيث تحتفظ هذه الأشجار بأوراقها طيلة العام فإن كل قرية، وبخاصة قرى الدلتا، تبدو عن بعد كما لو كانت أيكة واسعة.

نخلة البلح

تنمو نخلة البلح عن طريق البذار أو عن طريق شتل الأغصان. وللحصول عليها بالوسيلة الأولى يوضع نوى البلح عادة فى حفر صغيرة يبلغ عمقه ١٥ ـ ٢٦ سم، تنفذ فى منتصف أحواض الرى التى تزرع الملوخية والخضراوات الأخرى

(١) وصف مصر ـ علماء الحملة الفرنسية.

فيها.. وهكذا تستفيد بذور النخيل من الرى الذى يعطى لهذه النباتات. وعندما تبدأ النخلة الوليدة فى الظهور من الأرض بعد مضى ٤٠ ـ ٥٠ يوماً فإنها تواصل نموها فى حمى الظل والرطوبة التى تهيئها هذه النباتات لها.

وبعد خمس سنوات من وضع نوى البلح فى الأرض تقطع الأوراق السفلى التى تغطى ساق الشجيرة الصغيرة، وهكذ يبدأ جذعها يتحدد، ويظل يزيد نمواً وارتفاعاً إما عن طريق سقوط الأغصان القديمة بشكل تلقائى وإما عن طريق القطع السنوى «التقضيب» الذى يتم عند انقلاب الشتاء. وفى نهاية عشر سنوات تعطى شجرة النخيل أولى ثمارها.

وعندما تنمو النخلة عن طريق شتل الأغصان، تبدأ فى إعطاء ثمارها فى ظرف ست إلى ثمانى سنوات. وتكون طريقة زراعتها فضلا عن ذلك هى نفس الطريقة المتبعة فى حالة استنباته عن طريق البذور، وهذه الطريقة تتطلب بالمثل رياً متكرراً وبخاصة أثناء السنوات الأولى.

ومن المعروف أن هناك أشجاراً مذكرة وأخرى أنثى.. لذلك يمارس إخصاب الأنثى على الدوام تقريباً بوضع باقة من زهور الذكر وسط مجموعة زهور الأنثى. وهذه العملية هى الطريقة الصناعية الوحيدة التى يعرف المصريون استخدامها لزيادة محاصيل زراعتهم وأشجار فاكهتهم.

أشجار النخيل

ويهتم سكان قرية بلطيم الواقعة فى أراضى البرلس كثيراً بزراعة أشجار النخيل، وهؤلاء يضاعفونها أيضاً بشتل أغصانها التى يغرسونها فى شعاب كثيرة كونتها كثبان الرمل التى تغطى هذا اللسان من الأرض. وهو يضعون قبل غرسها فى قاع الحفرة المخصصة لاستقبال الشتلة حوالى نصف أردب من «زبل» الحمام كنوع من السماد يحرصون على أن يضعوه من وقت لآخر حول هذه الأشجار.

وعلى الرغم من أن هذه الأشجار تكون مغروسة فى رمال قاحلة ظاهرياً فإن

خضرتها تكون شديدة النضرة كما تبدو بالغة الرسوخ لأن جذورها تمتد حتى تبلغ المياه الحلوة التى تجرى بلا انقطاع من بحيرة البرلس إلى البحر من تحت التربة.

أصناف البلح

وأصناف البلح هنا كثيرة العدد لحد كبير. وبلح مصر العليا عادة أصغر حجما من بلح مصر السفلى هو كذلك أكثر تبكيراً، ولبابه أكثر جفافاً بكثير. ويستهلك جزء من بلح الصعيد فى مناطق إنتاجه، ويرسل الجزء الآخر إلى أسواق المدن وبخاصة القاهرة مركز الاستهلاك البالغ الأهمية فى كل أنحاء مصر.

وسواء كان الأمر نتيجة لاعتياد طويل، أو كان لأن حكومة البلاد قد هزتها كثرة مصادر الرزق التى توفرها زراعة النخيل لسكانها فإن هذه الزراعة هى الوحيدة التى تحظى بالتشجيع حيث لا يخضع محصول النخيل لأية ضريبة. وأشجار النخيل التى نراها من حول القرى هى ممتلكات خاصة؛ أما تلك التى يغرسها الفلاح فى أراض ليس له فيه سوى حق الانتفاع فهى تعود إليه بالمثل وله كل الحق فى أن يتصرف فيها حسب إرادته.

ويقدر الإنتاج السنوى لنخلة فى حالة ازدهارها الأقصى فى صعيد مصر ١٢٠ إلى ١٨٠ مدينى.

وحسب المعلومات المعروفة فإن مدة بقاء الشجرة تبلغ ثمانين عاماً، بل وقد تبلغ قرناً بأكمله.. ومع ذلك فكيف تمكن الثقة فى دقة هذه المعلومات إذا كان أولئك الذين يقدمنها يجهلون فى معظم الأحيان تاريخ مولدهم هم أنفسهم؟

ويؤكل البلح طازجاً بعد جنيه بوقت قليل، أو يؤكل جافاً، أو يؤكل بعد بداية تخمر سكرى يحدثونه عن طريق تجهيزات خاصة، ويخضع لهذه التجهيزات على وجه الخصوص البلح المسمى برلسى ويزرع منه فى بلطيم ثلاثة أنواع مختلفة.

ويجنى البلح لأحمر الذى يشكل النوع الأول قبل أن ينضج بقليل، وينتهى به الأمر أن ينضج وهو معرض للشمس فوق الحصير، ويضغط بعد ذلك بين الأصابع ثم يترك مدة لمدة ثلاثة أيام وأخيراً يكبس فى قفف من سعف النخيل، ويبع هذا العجين «العجوة» بسعر ٥ بوطاقات للقنطار زنة ١٠٨ أقة.

أما النوعان: الثانى ويسمى ركوده، الثالث ويسمى العامرى فهما بلح أصفر، يجنى قبل نضجه تماماً، ويضغط عند جنيه ويكبس فى قفف بعد أن يترك معرضاً فى الشمس لمدة ١٢ يوماً بالنسبة للنوع الثانى ولمدة خمسة وعشرين يوماً للنوع الثالث.ويباع القنطار المعد على هذا النحو بـ ٧ بوطاقات. ويقدر ما يمكن أن تعطيه النخلة الواحدة من البلح فى العام بحوالى ٢٧ أقة.

ويرسل هذا البلح المعجون «العجوة» كله تقريباً إلى الإسكندرية ورشيد.

وهكذا نرى أن نخلة البلح هنا تنتج كل عام، مثلها فى ذلك على وجه التقريب مثل نخلة الصعيد، ما قيمته حوالى ١٥٠ مدينى. وتستخدم ثمرتها كذلك فى صنع نوع من الخل ونوع من الخمور.

منافع النخل وإستخداماته:

ومن بين كل الأشجار التى تنمو فى مصر، فإن النخلة هى الشجرة التى يحصل المصريون منها على أكبر لنفع فى عمليات البناء وفى الاقتصاد المنزلى. فجذوع هذه الأشجار تستخدم عوارض وكمرات لسقيفات مختلف البيوت، ويصنع من مختلف أجزائها سعف الأقفاص والسلال والقفف وباختصار معظم الأثاث والآنية التى يستخدمها سكان الريف، أخيراً يستخدم هذا النوع من الضفائر من الألياف الغامقة التى تغطى بداية أغصان السعف فى صنع الحبال.

وتعتبر أشجار الكروم، الثانية بعد النخيل، والتى يولى لها أكبر القدر من العناية.

وعلى الرغم من أننا نجد بعض تكعيبات منها فى كل حدائق مصر فإن العنب يزرع بشكل خاص، وبالذات، فى ولاية الفيوم، وفوق لسان الأرض فى البرلس، وتزرع كرومه منفصلة متباعدة، وهم يغرسونها فى شكل ترقيدات، كما أنهم يسندونها ـ كما يحدث فى إيطاليا ـ فوق قطع أفقية من الخشب تحملها قوائم عمودية.

وفى البرلس تحفر الحفرات المخصصة لاستقبال فسلات الكروم حتى تصل إلى الماء، ويوضع فى قاع هذه الحفرات كمية محددة من «زبل» الحمام وفى بعض الأحيان تغرس الكروم فى قسطل اسطوانى كان أرومة لنخلة عجوز ماتت واقفة وقطعت من فوق جذرها ببضع ديستمرات؛ والهدف من ذلك هو تأمين الكرمة الشابة من شمس شديدة الحرارة وتأمين حصول جذورها على الرطوبة الازمة، ويسمدها الزراع كل عام بزبل الحمام الذى يجلبونه من الدلتا ومن ولاية الشرقية، ويباع الأردب من هذا السماد بـ ٩٠ إلى ١١٠ مدينى.

8

نخيل البلح

طريقة الري
جزر النخلة — زهرة النخيل
النخيل البري — عراجين النخيل
أزهار النخيل — تخصيب التمر
الثمرة — أنواع البلح
طريقة الزراعة — خل البلح

نخيل البلح
Phoenix dactylifera

جزر النخلة:

الوصف: جذر النخلة عبارة عن مخروط مستطيل قليلاً، ينبت منه كثير من الجذور المحلولة والمتفرعة. الجذع أسطوانى، ممشوق، يختلف طوله وفقا لعمره. فبعض أشجار النخيل القريبة من حوائط المدن وفى الجوامع ترتفع حتى ٢٠ متراً. وأشجار نخيل الزراعات الجميلة ترتفع فى العادة من ١٠ إلى ١٣ مترا. والجذع يبلغ سمكه من ٤٠ إلى ٦٠ سنتيمترا. تغطيه حراشف أو قشور متراكبة على شكل حلزونى ويواظب الفلاحون بانتظام على تقليم الأوراق التى تكون قاعدتها هذه الحراشف أو القشور حتى تعطى للجذع شكلا جميلا. ومن الضرورى لتجميل الجذع أن تتم صيانة النبات والتقليم المنتظم للأوراق.

النخيل البرى

أما النخيل البرى أو العشوائى فجذره أقل انتظاماً، لأن نموه الحر الطليق يجعل الأوراق تنفصل من تلقاء نفسها فتتكون بقاعدتها قشور غليظة غير مهذبة.

وقد لوحظ فى الحقول ذات المياه الوفيرة أنه إذا تجاوز الارتفاع ثمانية أمتار من الأرض تصبح القشور غير منتظمة، وتختلط فيما بينها بسبب قربها من بعض وبسبب بطء النمو. وهذه الحراشف تحل محل اللحاء لفترة طويلة، والجذوع الأقدم تتجرد من الحراشف بدءاً من القاعدة حتى الجزء المتوسط.

وتنتهى النخلة بحزمة واحدة من الأوراق تسمى فى بعض الأحيان «فروع النخل»، وطولها من ٣ إلى ٤ أمتار، وقوتها تعتمد على الضلع الأوسط فهو حوافه تستمر فى غشاء موضوع كلياً فى جراب يتكون من شبكة من العديد من طبقات الألياف المتقاطعة بعضها فوق بعض. وعدد الأوراق يختلف، فقد عددت ثمانى عشرة ورقة عند قمة نخلة ناضجة تماماً. كما قطعت ثمانى عشرة ورقة من هذه الشجرة بمعدل ست كل عام، وذلك خلال السنوات الثلاثة السابقة بحيث إذا كانت النخلة من النوع البرى وغير مقلمة فإنها من الممكن أن تحتوى على ست وثلاثين ورقة، بل وأكثر من ذلك.

أزهار النخيل

وأزهار النخيل مذكرة أو أنثوية. وتوجد فى عراجين داخل أغلفة تنشق طولياً. العرجون تنقسم إلى كمية كبيرة من الأغصان الرفيعة التى تحمل أزهاراً جالسة. والزهرة المذكرة تحتوى على ستة أسدية ذات خيوط رفيعة وقصيرة جداً. كما إنها مزودة بكأس مزودج، كأس خارجى صغير جداً له ثلاثة أسنان، وداخلى له ثلاث تقسيمات بيضاوية على شكل رماح، متماسكة، ومضلعة من الخارج، طولها ٧ ملليمترات.

والزهرة الأنثوية كروية الشكل سمكها حوالى ٤ مم. وتحتوى على كأس مزدوج. الكأس الخارجى صغير جداً على شكل قدح له ثلاثة أسنان قصيرة وداخلى مكون من ثلاثة أجزاء على شكل أظافر، مقعرة، تعانق ثلاثة مبايض، أحدها خصب. وترتفع ثلاثة مياسم قصيرة بمستوى ارتفاع الكأس وتطل للخارج.

الثمرة

والثمرة عبارة عن بذرة مستطيلة ملساء، لبها سكرى، طرى، يتحول بسهولة إلى عجينة لحمية. وتحت هذا اللب توجد بذرة صلبة جداً وذات قرن، هى بيضاوية وأسطوانية، بها قناة طولية من جانب، وترتفع كحدبة فى الناحية المقابلة، وفى وسط هذه الحدبة يوجد الجنين.

التاريخ: النخيل هو الشجرة الوحيدة تقريباً التى لا يهمل المصريون مطلقاً زراعتها، ويبدو أنه يزرع بصفة مستمرة فى الأراضى الرملية بالقرب من البحر. وتغطى الساحل المصرى بين أبى قير الأسكندرية غابة من أشجار النخيل. فالرمل فى هذا المكان يحتفظ بأمطار الشتاء فوق قاع من الصخور. والنخيل على الرغم من الجفاف الطويل، تنجح زراعته أحسن من أى شجرة أخرى من هذا المكان المكشوف.

طريقة الزراعة

ويزرع بصفة عامة حول المدن والقرى، وجذوره مطمورة فى الرمل الذى يتجمع على شكل هضبة فوق كثير من الأراضى القديمة الخصبة بغرب رشيد. وينمو النخيل لعشوائى الصحراوى على ضفاف مصادر المياه المالحة، ويظل لفترة طويلة لا يشكل سوى عليقات دون أن يستطيع الارتفاع أو نتصاب، حيث تنقصه الحماية فى مواجهة الرياح: فتخرج بعض الجذوع الضعيفة فوق القصبات التى تحيط بها.

وعلى الرغم من أن القرب من البحر ومصادر الماء المالح يناسب أشجار النخيل، إلا أن هذه الأشجار لا تتحمل الرى بمياه البحر الكاملة الملوحة. فالنخيل يبلل أحياناً بماء البحر أسفل هضاب أبى قير، ينمو بفضل الماء العذب الذى يتشرب به الرمل. وبالقرب من الصالحية، وعلى ضفاف بحيرة المنزلة، حيث نرى الملح المتبلور فى سفوح أشجار النخيل.

فقد بدت الأراضى التى على نفس مستوى البحيرة تقريباً، كأنها تشربت بماء النيل والقنوات لصالح هذه الأشجار. والزراعات الناجحة لأشجار النخيل المجودة بالقرب من البحر، ليست بفضل المياه المالحة، ولكنها بالأحرى بفضل الجو المنعش والأرض المنخفضة والأقل جفافاً. فقد أثبتت التجربة فى مصر أن الرى بالمياه المالحة. يمكن أن يقضى على أشجار النخيل.

كذلك فإن التوزيع غير العادل لمياه النيل أصاب أراضى دمياط بالجفاف قبل وصولنا لمصر بفترة وجيزة، ففرع النيل الذى يجرى فى دمياط قلت مياهه بطريقة غريبة بسبب انهيار سد عند مدخل قناة الفرعونية فصرفت مياه النيل فى اتجاه رشيد عن طريق الدلتا، وظلت منخفضة جداً فى دمياط. كما انحسرت مياه البحر بدرجة واضحة وانتشرت فوق الأراضى. فهلك الكثير من الأشجار، ولم يثمر النخيل أصيب بالضعف لسنوات عديدة مع أنهم قاموا بتحويل ماء النيل نحو دمياط بنسبة كافية بفضل بعض المشاريع.

جنس النخلة

ويعتقد المصريون أن أشجار النخيل جاءتهم من الجزيرة العربية، ومن المعروف أن جنس النخلة كان يتحدد بملاحظة الجزء الأعلى منها. فالأشجار الأنثوية تحتاج لأن توضع بالقرب من الأشجار الذكرية حتى تحمل ثماراً (عملية التلقيح). فمن الضرورى نقل الأزهار الذكرية فوق الأزهار الأنثوية لتخصيبها. وهذه هى الطريقة المستعملة فى كل مكان حيث تزرع أشجار النخيل.

وكانت هذه الطريقة تسمى «بالتلقيح» لدى القدماء وهى تشبه الطريقة المتبعة فى اليونان لجعل شجرة التين تحمل ثماراً، وهذه الطريقة عبارة عن وضع «تين» من أشجار تين أخرى عشوائية فوق هذه الأشجار، وتسمى هذه الطريقة «إنضاج التين» بالتلقيح.

فأشجار التين العشوائية مليئة بالحشرات، التى تنتشر فوق أشجار التين المزروعة وتقوم بلدغها فتحمل وتصل بسهولة إلى مرحلة النضج، ولكن التشابه بين إنضاج ثمار النخيل بالتلقيح وانضاج التين بالتلقيح لا يكون لا بنقل الأزهار أو الثمار من بعض السوق من هذه الأشجار الأخرى.

زهرة النخيل:

فالزهرة المذكرة لشجرة النخيل المحمولة فوق الزهرة الأنثوية تنضج الثمرة وبذرتها بعملية تخصيب حقيقية لجنين هذه البذرة. أما فى شجرة التين فى النقيض من ذلك، تهاجم الحشرات أجنة البذور وتضع عليه بيضها، ولدغها يعجل فقط بنضج الثمرة دون أن تجعل البذرة قادرة على إعادة إنتاج فصيلتها.

وعندما تبدأ أشجار النخيل في الإثمار في شهر أمشير، (شهراً فبراير ومارس من السنة الميلادية)، نقطع فوق العراجين الذكرية كافور الطلع فى النخيل الذى يعتقد أنه مهيأ للتفتح عما قريب، ونعرف عند الضغط عليه، وبالصوت التى يصنعه تحت الإصبع، إن الأزهار استعدت لقذف غبارها. فنفصل الأغصان المختلفة من العرجون، ويقوم رجل بحملها فى جلبابه التى يرفعها ويربطها فى وسطه ويتسلق إلى قمة أشجار النخيل، ويهز غبار بعض الأغصان الذكرية الصغيرة فوق كل عنقود أنثوى. ويضع بعد ذلك هذه الأغصان فى وسط العرجون، ويحرص على أن يعقدها فى طرف دوبارة، وهو فى العادة فروع ممزقة ببعض وريقات شجر النخيل.

وحراشف جذوع شجر النخيل تمثل العديد من الدرجات الخاصة التى تتحمل الأقدام. والعامل عندما يصعد النخلة يستخدم حزاماً من الحبال يمرره حول وسطه، يضم جسمه إلى جذع الشجرة. وهذا الحزام مصنوع من ضفيرة عريضة من ألياف شجرة النخيل فى الجزء الذى يوضع على الكليتين، وهو مجرد حبل بسيط ملفوف من الأمام.

وهذ الحزام يشكل دائرة لها دعامات كثيرة من ذاتها، وهى طويلة جداً حتى يتسنى للعامل فى هذا الحزام أن يقف مائلاً إلى الخلف، بينما تلامس قدماه الشجرة، وبمجهود بسيط بيده يسحب من كل جانب مقبض الحبل الذى يعانق الجذع.

وهذا يكفى لتقريب الجسم من الشجرة ويسمح للحبل أن ينتقل قليلاً إلى

أعلى مما كان، وفى الوقت نفسه تتحرك الأقدام إلى أعلى. وعندما يصل الرجل إلى قمة الشجرة يقطع اللقاح من الأزهار الذكرية، وينزلها بواسطة حبل يحمله معه ثم يهزها بعد ذلك، ويتركها فوق أزهار النخيل الأنثوية. وبهذه الطريقة يتم (التلقيح) على مدى بضعة أيام للعراجين المختلفة لأشجار النخيل التى لا تنمو كلها فى قت واحد.

عراجين النخل

وتبدأ العراجين فى الانحناء تحت ثقل البلح عند نهاية شهر يونيو، ثم تربط هذه العراجين عند قاعدة الأوراق حتى نتجنب احتكاك الثمار فى الشجرة. وينضج البلح عند نهاية شهر يوليو. وفى هذا الوقت تبدأ أسواق القاهرة فى استقبال البلح. كما يوجد بلح آخر متأخر ينتج فى الوجه البحرى (الدلتا)، ويصل هذا البلح طازجاً إلى القاهرة حتى نهاية شهر ديسمبر.

وأشجار النخيل الأنثوية العشوائية تعطى ثماراً عندما تخصب طبيعياً. وهكذا لا يوجد مطلقاً أشجار نخيل مزروعة، فنجاحها يعتمد على عناية الفلاح واهتمامه، ولا يتم ذلك إذا أهملنا فى وقت النمو إحضار الأغصان الذكرية وهزها فوق مبايضها.

تخصيب النخل

وقد حدث أن أشجار النخيل لم تعط ثماراً على الإطلاق فى ضواحى القاهرة فى سنة ١٨٠٠ لأنها لم تخصب كالعادة، فقد كان الفرنسيون والمصريون فى حرب أثناء الربيع، وانتشرت القوات فى الحقول فتوقفت الأعمال الزراعية. وعندما ظهرت عراجين البلح لم تلقح صناعياً وظلت بلا ثمر فوق الأشجار. وكان غبر أزهار بعض أشجار النخيل منتشراً هنا وهناك بطريقة عشوائية بحمام الهواء لكنه لم يخصب أى عنقود أنثوى.

ومع كل فإن هذه الأتربة الخفيفة عند تطايرت استطاعت أن تخصب بعض

أشجار النخيل العشوائية ذات الثمار الصغيرة غير الشهية فى الأكل. وتختلف الأصناف العديدة من البلح فى الشكل والنوع واللون. فهناك البلح الذى عندما ينضج يجف فوق الشجرة، ولبه يكون على شكل عجينة أو متماسك، وأكثر الأنواع انتشاراً هى التى تكون طرية وطعمها كطعم العسل. ويتم جنيها وهى ما تزال صلبة ولاذعة الطعم، وبعد وضعها فى أكوام تخضع لدرجة من التخمر يجعلها طرية.

أنواع البلح:

والبلح الأحمر الذى يسبق الأوان، ويسمى بلح «حيانى» الأصفر العسلى وهو يسمى «بلح أمهات» هى الأنواعا لطازجة الأكثر وفرة فى أسواق القاهرة، أما البلح الذى لا يؤكل طازجاً، فنتعامل معه بطرق مختلفة. فيعرض فوق حصائر حتى يجف فى الشمس، أو يكبس فى عجينة مضغوطة بقوة فى سلاسل من أوراق النخيل. وعند السفر يحمل الناس المؤن من البلح الجاف من الصالحية ومن سيوة.

وبلح الصالحية كامل مثل بلح البربر الذى نعرفه فى فرنسا، وبلح سيوة هو البلح الذى يكون على شكل عجوة. وفى مصر يصنعون مشروب العرقى من البلح، بوضع هذه الثمار فى جرار لتختمر مع كمية معينة فى المياه ثم تقطيرالسائل الذى يتم الحصول عليه بالتخمير. وآلة التقطير المستخدمة فى هذه العملية تتكون من غلاية مركب فيها ماسورة توصل إلى جرة مبردة بحمام من الماء الرطب الذى يتم تجديده. والعرق الذى ينتج من التقطير يتكثف فى هذه الجرة.

وفى مصر نصنع كذلك الكثير من الخل بالبلح المختمر. ولا يوجد فى مصر أى نوع آخر من الخل تقريباً، ونبيذ البلح أو عرق البلح أو السائل المسكر الذى ينتج من عصرة الشجرة فى كثير من البلاد التى ينمو فيها البلح لا يستخدم مطلقاً فى مصر ولكنه غير مجهول فيها. وقيل إن هذا السائل يسمى «لجبى».

وقد ذكر بروسبير ألبان فى القائمة التى سجل فيها مواد الغذاء فى الثمار بدلا من العصرة التى تسيل من قمة الشجرة.

وقلب شجرة البلح لذيذ الطعم، وهو الجزء الداخلى من البرعم المخفى تحت قاعدة الأوراق، وهو عندما ينزع يسبب هلاك الشجرة، وهذا القلب المتماسك الشحمى، له طعم الكستناء الناضجة، وأنا لم أشاهد جمعه إلا من فوق أشجار النخيل التى كانت هناك ضرورة لإزالتها، وتحمل شجرة النخيل من عرجونين إلى ستة عراجين، بل حتى إلى اثنى عشر عرجوناً.

وعندما تحمل عشرة عراجين أو اثنى عشر نقطع منها بعض العراجين حتى لا نرهق الشجرة التى يمكن أن تسقط تحت ثقل البلح أو تصبح ثمارها رديئة. ويمكن لشجرة النخيل أن تنتج أربعة قناطير من الثمار. ويزن كل عرجون من خمسة عشر إلى خمسة وعشرين وحتى خمسين رطلاً. وقد سمعت أن التجار الذين يشترون مقدماً محصول البلح قائما، أى قبل جمعه، يقدرون الوزن بطريقة تجعلهم يدفعون سعراً أقل من القيمة الحقيقية للمحصول.

والأشجار لا تعطى ثمارا كل عام، أو تعطى كمية صغيرة من هذه الثمار. وليست الثمار وحدها هى التى تحقق دخلا للفلاح، وإنما كل جزء فى النخلة. فتستخدم العراجين بعد جمع البلح فى عمل الحبال. فيتم تمزيق هذه العراجين وتقطيعها لفصل الألياف الطويلة القوية، وتلوى هذه الألياف مع وريقت ناعمة من البلح، ويصنع منها حبال ملساء جدا يستخدمها الملاحون فى السفن فوق النيل. كما تصنع حبال من ألياف الجرابات ذات الغشاء فى قاعدة الأوراق. وتسمى هذه «ليف» وتستخدم ككتل من الحبال السميكة. وبهذا الجزء الليفى من جذوع النخيل تصنع كل حبال الشباك التى تقيد بها الأحمال فوق ظهور الجمال. وتستخدم الأفرع (السعف) فى صنع السلال أو الأقفاص المناسبة لنقل كل أنواع البضائع.

كما يستخدم خشب أشجار النخيل فى البناء، ولكنه لا يصلح لعمل الألواح. فهو يتكون من ألياف طولية متجمعة بتداخل النخاع الأكثر وفرة فى القلب عنه عند المحيط. وينتج عن ذلك أن الجذع يكون متماسكاً فى القشرة الخارجية حيث تكون أليافه مضمومة، ويكون طرياً من الداخل ويتعفن بسهولة. وفى أغلب الأحيان يمكن نزع الألياف على شكل خيوط رفيعة طويلة. وأحسن طريقة لاستخدام هذا الخشب هو شق الجذوع طولياً إلى جزءين واستخدامها جافة وخفيفة حتى يتم الحفاظ عليها دون أن تنحنى. وهى تصلح لأرضيات وشرفات المنازل.

والفلاحون الذين يزرعون حقلاً من أشجار النخيل وينزعون من جذور هذه الأشجار التى يرغبون فى تكاثرها بعض الفسائل يغرسونها فى الحفر التى أعدت لزراعتها، وتختار الفسائل التى يبلغ عمرها من سبع إلى عشر سنوات وتزرع إلى عمق حوالى متر، وذلك حتى تظهر الأوراق، ثم تغطيها بالقش الطويل لضم الأوراق فى جسم واحد وحمايتها من الشمس، وإجبار الشجرة على الارتفاع. فينمو من قلبها أوراق جديدة تزيح الأوراق التى ربطت من قبل. والفسائل الجديدة تعطى ثمرا بعد ثلاث أو أربع سنوات، وتصير كاملة النضج بعد عشر سنوات.

وتزرع أشجار النخيل على مسافة قريبة أو بعيدة عن بعضها البعض حسب الرغبة فى زراعة نباتات أخرى بين أشجار النخيل فى نفس الوقت، أو تخصيص الحقل لأشجار النخيل فقط. ويمكن زراعة أربعمائة نخلة فى الفدان فى الزراعات المضمومة، أى نخلة واحدة فى القصبة المربعة.

اعادة الزراعة

وعندما تتقدم إحدى أشجار النخيل فى العمر وتبدأ عصارتها تقل وتضعف فى الوصول إلى قمتها، فيمكن، كما قال لى أحد الفلاحين من ضواحى القاهرة، أن نقطع شجرة النخيل هذه وتعاد زراعتها بغرس قمتها فى الأرض وقبل سنة من

إجراء هذه العملية نغرس قطعتين من الخشب على شكل صليب عبر الجذع على بعد حوالى ثلاثة أذرع أسفل الأوراق.

ثم نغطى هذه القطع الجديدة بكتل من الطين تسندها شبكة من الحبال، ونحافظ على هذا الطين رطباً على الدوام، حيث يقوم أحد الرجال بالصعود كل يوم فى الصيف ليرويهه، وذلك عن طريق جرة ماء يسكبها على الطين وفى نهاية فصل الشتاء يتكون من الشجرة جذور أسفل كتل الطين فنقطع قمة الشجرة أسفل كتل الطين وتزرع فى حفرة بالقرب من قناة لريها.

وهذه الطريقة التى تطبق للحفاظ على بعض الأصناف النادرة لأشجار النخيل، وفقاً لما قيل لى، تبدو متفقة مع ما قاله كل من بلينى ثيوفراست بأن أشجار النخيل يمكن أن تزرع بأجزاء مقطوعة منها بعد أن تقطع على بعد ذراعين أسفل لقمة أو الرأس.

ويمكن لشجرة النخيل أن تنتج جذيرات وفروعاً من كل سطحها. وتنبت هذه الأشجار بصفة عامة جذوراً وبراعم عند عقد سيقانها وعند آباط أوراقها؛ ثم إن تقارب الأوراق يؤدى إلى ظهور الجذيرات المضغوطة تحت آباط الأوراق.بتأثير الرطوبة، يبرز سائل فوق جذوع أشجار النخيل فى السهول التى يغلفها الضباب. وهى تبرز فى بعض الأحيان حتى ارتفاع ثلاثة أو أربعة أمتار فوق الأرض، وحتى هذا الارتفاع يكون اللحاء مشبعاً بالماء المتبخر.

وتنبت الجذور الصغيرة من شجرة النخيل أعلى الأرض بنفس الكيفية التى تخرج بها من العقد السفلية فى نبات الذرة فى حقول مصر. ولا يوجد مطلقاً فسائل فوق الأرض عند قاعدة أشجار النخيل فى الأماكن الجافة التى تهب عليها الرياح، وعلى العكس، تكثر هذه الجذيرات فوق أشجار النخيل فى المزارع الرطبة الكثيفة فى القرين بين القاهرة والصالحية.

وزراعة النخيل فى هذا المكان تحتاج إلى عناية أكبر من زراعته فى بقية أنحاء مصر، والأرض فى هذه المنطقة مرتفعة على شكل هضبة عند قواعد

الأشجار بطريقة تغطى كل الجذور الصغيرة. وفى القرين فقط شاهدتهم يقلبون الأرض ويحفرون الحفر عند جذور أشجار النخيل لكى يضعوا فيها الأسمدة.

وقمة أشجار النخيل يمكن أن تعطى فسائل وجذيرات مثل قاعدتها. وقد رأيت وسط هضاب رمال أبى قير شجرة نخيل ظلت متوغلة لأكثر من ٣ أمتار فى الرمال، وأنتجت ثلاث فسائل وجذيرات طويلة عند هذا العمق، ولم أزالت الرياح الرمال بعد ذلك وتركت جذع الشجرة مكشوفاً، عندئذ جفت الفسائل الموجودة عند قمة الشجرة والجذور الطويلة التى كانت متصلة بها.

ولكن العصارة ظلت ترتفع فى الاتجاه العمودى للجذع حتى البرعم الطرفى الذى كان قوياً. وفروع شجر النخيل توجد فوق الجذور الحديثة التى فى مقتبل العمر والتى لا يزيد ارتفاعها عن طول رَجُل، وهى نادرة فوق الأشجار المرتفعة،

ثم إنها تضر الأشجار ويجب أن تقطع. ولقد نمت إحدى هذه الفسائل بالقرب من البرعم الطرفى لشجرة النخيل مما يثبت إلى أى حد يمكن لشجرة النخيل أن تتفرع وتتشعب.

وأشجار النخيل المتشعبة هكذا، والتى تنتهى برأسين متساويتين فى القوة نادرة جداً، وينظر إليها بحق بواسطة علماء النبات على أنها نمت نمواً برياً. وقد رأيت ثلاثاً من أشجار النخيل هذه فى مصر، وكانت صحيحة كما لو أن جذرها لم يتشعب.

وأشجار النخيل التى تنبت من البذور (النوى) أشد قوة وأكثر تعميرا من أشجار النخيل التى تنمو من الفسائل، ولكنها لا تعطى بصفة عامة سوى ثمار برية رديئة. ويقال أن هذه الأشجار يمكن أن تعمر أكثر من مائتى عام.

ونترك عددا قليلاً من أشجار النخيل الذكرية فى المزارع. ويمكن أن يكون أحد الأسباب التى تمنع زراعة أشجار النخيل من النوى هو ضرورة انتظار الفترة التى تزهر أثناءها الأشجار لمعرفة ما إذا كانت ستعطى ثمراً أم لا، وما إذا كانت ذات أزهار أنثوية أو ذات أزهار ذكرية. بينما عند نمو الأشجار البرية نكون

متأكدين من الحصول على جذور من الفصيلة الخصبة التى نزرعها. ولم أر مطلقاً فى مصر بلحاً بدون نوى.

وقد لوحظ أنه فيما مضى كان هذا النوع من البلح نادراً فى مصر. وقد لاحظ السيد ديفونتين هذا النوع من البلح (بدون نوى) فى بلاد المغرب. ويؤسفنى ألا أعرف إلى أى درجة يمكن لنزع النوى أو للضعف الطبيعى للنوى أن يسبب أحياناً عيباً فى تخصيب المبايض بالزهور الذكرية.

وأشجار النخيل التى أصبحت كثيرة فى شمال مصر وجنوبها أعطت ثماراً ممتازة، غير أنه وفقاً لشهادة قديمة لاسترابون، كانت أشجار النخيل فيما مضى من نوعية رديئة فى كل أنحاء مصر، فيما عدا الأقصر. ونجاح زراعة أشجار النخيل التى حلت محل أشجار الكروم القديمة بالأسكندرية وبحيرة مريوط تبرهن على ضرورة تجربة الوسائل الخاصة للحفاظ على الإنتاج أو تحسينه بلا كلل. ذلك الإنتاج الذى يعد مصدر ثراء البلاد وجمالها.

9

البلح المسكر

فوائد غذائية

التمر يعالج السرطان

التمر يعالج ضعف الإبصار

التمر يقاوم مرض السكر



البلح المسكر ثروة!

● في بلاد النوبة، كانوا يزرعون لكل طفل شجرة نخيل.. وعندما يكبر الطفل، تكون الشجرة قد كبرت، وشكلت قاعدة اقتصادية لحياته فى المستقبل.

الجميل أن جميع محافظات مصر بها نخيل، مما يؤكد أنه يشكل قاعدة اقتصادية للحياة فى أغلب مناطق، وريف مصر. وفى محافظات الصعيد كانت القرى كله محاطة بزراعات النخيل التى تمثل الحياة بالنسبة لهم، وكذلك فى الوجه البحرى. أما فى المناطق الصحراوية، فقد كانت أشجار النخيل تمثل مباهاة، وتنافساً بين القبائل، علاوة على أنها عنصر جذب للسياحة.

اعتزازنا

والنخيل من الزراعات التى لا تحتاج إلى خدمة شاقة من الزراع وتأتى بإنتاجها كل عام إذا قام بخدمتها على الوجه الصحيح، ولذلك، واعتزازاً بالنخيل، وإنتاجه من البلح، نهتم فى مصر بمشروع المليون نخلة فى أسوان، والمليون نخلة فى سيناء.

وثمار النخيل، من البلح، لها قيمة غذائية عالية، ولها أهمية تصديرية مهمة، وفائدة تصنيعية متكاملة.. إذ يمكن الاستفادة من جميع أجزاء النخلة، وتصنيفها.

على المستوى الفردى والأسرى الغذائى، فإن ثمار النخلة من أنواع البلح، له فوائد غذائية كبيرة.

فإن البلح، يحتوى على ٧٠٪ من المواد السكرية، ١٠٪ كربوهيدرات و٢٠٪ من البروتين. و٣٪ من المواد الدهنية، بالإضافة إلى قدر كان من القلويات التى تساعد على طرد السموم من الجسم.

النخلة، وثمارها، بل والأكثر من ذلك، أن أطباءهم قد استطاعوا أن يتخذوا من ثمرها علاجاً لعدة أمراض.

والمدهش أن العلم الحديث قد أكد على صدق تجاربهم تلك.. حيث يحتوى البلح على مادة المغنسيوم التى تساعد على مقاومة الشيخوخة، وتعيد للشعر لمعانه، ولونه الطبيعى.

المائة جرام من البلح تحتوى على ٦٥ ملليجرام من الكالسيوم، ٧٢ ملليجرام من الحديد، وكذلك بها ٣٥٣ سعراً حرارياً.

بالإضافة إلى كمية لا بأس بها من فيتامين «أ وب».

أما المهم لكل ربة بيت، فهو أن البلح غنى بالفسفور، وهو عنصر أساسى فى نمو خلايا المخ، والأعصاب، والجهاز الهضمى، ولذلك فمن المفيد جداً أن تقدمه لأبنائها الصغار والشباب ضمن غذائهم اليومى على مدار السنة.

أما ما يفيدها معرفته أيضاً، فهو أن البلح ملين طبيعى وصحى للأمعاء. ولذلك فإن بتقديمه لكل أفراد الأسرة، يمكننا الاستغناء به عن تناول الأدوية من الملينات الصناعية.

التمر يعالج السرطان

أثبتت الأبحاث العلمية أن الذين يكثرون من تناول التمر هم أقل الناس إصابة بالسرطان، كما أن البلح أى التمر يحتوى على كميات كبيرة من فيتامين «أ» و«ب» وعنصرى الكالسيوم والفسفور وهى عناصر مهمة لسلامة الإنسان والأعصاب والجهاز الهضمى، كما أن البلح أيضاً كما تؤكد الأبحاث يساعد الأطفال والمراهقين على النمو ويعمل على تنظيف الكبد والكليتين من السموم كما أن كيلو من البلح يوازى فى قيمته الغذائية كيلو من اللحم البتلو.

كما أن مجرد تناول عشر ثمرات من البلح توفر للجسم حوالى ١٠٪ مما يحتاجه يوميا من أحد أفراد مجموعة فيتامين «ب» وهو فيتامين النياسين الذى يقى الجسم من مشاكل هضمية وعصبية وجلدية كثيرة كما أن هذه الكمية تعطى الجسم حوالى ٥٪ من احتياجه اليومى من فيتامين «ب١»، «ب٢» الذى يتسبب نقصهما فى الجسم فى ضعف الشهية للطعام وضعف اضطراب عمليات الهضم وأيضا التأثير على سلامة وقوة الأعصاب.

ونفس هذه الكمية من التمر تعطى للجسم حوالى ملى جرام واحد من الحديد وهو ما يمثل ١٠/ ١ من احتياج الجسم يوميا من الحديد وأيضاً حوالى ٣٥ ملجم من الفسفور، ٣٠ ملجم من الكالسيوم، كما تعطى ٦٠ جراما سكريات، ٢ جرام من البروتين وأكثر من ٢/ ١ جرام من البوتاسيوم المفيد للجسم وحوالى ٢٣٠ سعرا حراريا بما يمثل ٨٪ من احتياجات الرجل، ١٠٪ من احتياجات جسم الطفل، ١٢٪ من احتياجات جسم المرأة.

ولقد أكد هذا البحث أنه يمكن استخدام الأغذية الطبيعية للوقاية من خطر بعض الأورام خصوصا تلك الأغذية التى تحتوى على فيتامين «أ» ،«ب»، «هـ» وتلك العناصر الغذائية لها تأثير واق ضد خطر الإصابة أو زيادة انتشار الأورام فى الجسم ووجد من خلال هذا البحث أن التمر يحتوى على بعض هذه المكونات المهمة والتى يمكن أن تزداد فاعليتها بتدخلات غذائية من أغذية أخرى وعلى وجه التحديد التمر مع اللبن الذى له تأثير خطير فى الوقاية من مرض السرطان.

التمر يعالج ضعف الإبصار:

وفى دراسة أخرى أثبتت أن التمر يفيد الذين يعانون من ضعف النظر وجحوظ العين، كما أن التمر ينقى بياض العين فيزيد من بريقها ويستخدم التمر كعلاج للأنيميا أو فقر الدم لأنه يحتوى على الحديد.

كما يحتوى التمر على فيتامين «ب٥» الذى يحتوى على حامض النيكوتين وأيضاً فيتامين «أ» الذى له تأثير كبيو فى شفاء أمراض المعدة ومكافحة حب الشباب وفى الشفاء من الإصابة بالربو ومن أمراض تشقق اليدين والقدمين والتهاب القولون والحكة الشرجية.

كما يساهم التمر فى علاج قلة التركيز واضطرابات التفكير لدى الشيوخ والمسنين، كما أنه يقى بشكل مؤكد من الإصابة بمرض البلاجرا أو الحصاف الناتج عد عدم تناول اللحوم والبيض.

ويؤكد الدكتور عبد الهادى مصباح «أستاذ المناعة والتحاليل الطبية بكلية الطب جامعة الأزهر» أن التمر به نسبة عالية من السكريات حوالى ٧٠٪، كما أنه يحتوى على عناصر مهمة كالفوسفور والماغنسيوم والحديد والبوتاسيوم.

كما أنه غنى بفيتامين «أ»، «ب» ويحتوى التمر أيضا على الحامض الأمينى الذى يتكون منه مادة أكسيد النيتريك التى تحدث انبساطا فى العضلات الملساء فى شرايين الجسم مما يجعل الدم يتدفق بسهولة فى أعضاء

---

(١) بحث عن التحنيط بقلم بنيشيه.

الجسم المختلفة.

ويحتوى التمر على الفسفور الذى يعد من العناصر الأساسية لعمل الجهاز العصبى وزيادة القدرة على التركيز. أما الماغنسيوم فله دور مهم فى تهدئة الأعصاب فى الجسم بصفة عامة خصوصا عند التقاء الأعصاب بالعضلات التى تستقبل الإشارات العصبية القادمة إليها من المخ.

كما أن البوتاسيوم الموجود فى التمر يساعد على تنظيم الإشارات الكهربائية والكيميائية التى تصل من المخ إلى العضلات خلال الأعصاب وعبر جدار الخلية فى كل أعضاء الجسم. أما عن علاقة لتمر بالسرطان فيرى الدكتور عبد الهادى مصباح أن هذه العلاقة نتجت عن احتواء التمر على مجموعة من الفيتامينات والمواد الخاصة بالمناعة مثل فيتامين «أ» الذى يساعد على زيادة مناعة الجسم والتخلص من الشوادر المرة وأيضا يساهم فى تأخير حدوث أعراض الشيخوخة.

وهناك أغذية كثيرة تقاوم حدوث الأورام فى الجسم مثل الكرنب ـ القدونس ـ الجرجير ـ الجزر ـ الكرفس ـ الخس الأسماك والحيوانات البحرية وهذه المواد كافة لها علاقة قوية بزيادة أو رفع كفاءة الجهاز المناعى للجسم وأيضا عسل النحل الذى يساهم فى رفع قوة جهاز المناعة فى الجسم من خلال احتوائه على مجموعة فيتامينات تمثل موانع للأكسدة مثل فيتامين «أ»، «جـ٢»، «هـ٢» والزنك والسيليوم، كما أن القرنبيط مفيد أيضاً لمقاومة المواد المسرطنة.

وعن الأغذية التى قد تنشط المواد المسرطنة فى الجسم يؤكد الدكتور عبد الهادى مصباح أن الشواء على الفحم قد يكون من مسببات السرطان، وأيضاً التحمير فى زيت درجة غليانه مرتفعة والمبدأ العام فى الأكل أنه كلما كان الأكل أقرب إلى الطبيعى، كلما كان ذلك أفضل وأيضاً كلما كان الأكل ينتمى إلى الخضروات أفضل من تناول البروتينات على سبيل المثال تناول البقوليات أفضل من اللحوم وأيضا اللحوم البيضاء «الدجاج ـ الرومى ـ الأرانب ـ الحمام» أفضل من اللحوم الحمراء.

وهذا نتج عن أن كمية الشوادر الحرة التى تظهر من هذه الأغذية أقل من المواد التى لا تفصل الشوادر الحرة والتى تعنى ذرات الأكسجين الحرة الطليقة التى تنتج كعادم من هضم الغذاء وتوزيعه داخل الخلية لتوليد الطاقة وكلما زادت هذه الشوادر الحرة كلما تسبب ذلك فى إجابة نواة الخلية بالعديد من الأمراض لذلك يفضل تناول الخضروات الطازجة للتخلص من هذه الشوادر الحرة حتى يقل خطر التعرض للإصابة بالأورام السرطانية، وتختلف نسبة التعرض للأورام بحسب نوع هذا السرطان، كما يقول الدكتور عبد الهادى مصباح مثلا سرطان الثدى يعمل على الهرمونات مثل هرمون «الإستروجين» الذى يؤدى إلى الإصابة به وانتشاره فى الجسم. أما بالنسبة للرجال فنجد أن هرمون الثيرسيرون قد يؤدى إلى تضخم وانتشار سرطان البروستاتا، كما وجد أن بعض الأدوية قد تؤدى إلى الإصابة بسرطان الدم «الليوكيميا» وأيضاً بعض الأدوية كالمضادات الحيوية أو الأدوية المضادة للروماتيزم قد تؤدى إلى الإصابة بالأورام.

وهناك بعض الأنواع من السرطانات تحدث نتيجة للإصابة بالفيروسات المسببة للسرطان كالعدوى الناتجة عن الإصابة بفيروس، بالنسبة لسرطان الكبد والإصابة بمرض الإيدز الذى يؤدى إلى سرطان الجلد والليمفوما «سرطان الغدد الليمفاوية» وهى نتيجة لانهيار الجهاز المناعى فى الجسم.

وهناك بعض العوامل البيئية المسببة للسرطان كنتيجة للتلوث مثل طفيل البلهارسيا الذى قد يسبب سرطان الكبد والمثانة فى حالة عدم العلاج.

وأيضاً قد يحدث السرطان نتيجة للتعرض للتلوث بالإشعاع لذلك يجب الابتعاد عن ملوثات البيئة والحفاظ على الصحة من خلال الطعام الصحى الجيد والذى يتمثل فى الخضروات الطازجة لتشكل موانع لأكسدة المواد السرطانية.

يقاوم مرض السكر

ويكمل الدكتور محمد رضا حمزة «أستاذ بالمعهد القومى للأورام» الحوار السابق قائلا: إن التمر يزيد من مقاومة الإصابة بمرض السكر، كما أن التمر من

المواد التى تقوى جهاز المناعة. ومن هنا قد يتسبب فى عدم الإصابة بالسرطان وعموما نجد أن التغذية الجيدة المتمثلة فى الخضروات ـ الفواكه ـ السلطات الخضراء والتقليل من الدهون المشبعة التى قد تسبب الإصابة بالسرطان مثل سرطان الثدى الذى أثبتت الدراسات أن له علاقة قوية بتناول الدهون المشبعة.

فى حين أثبتت دراسات أخرى أن تناول الخضروات الطازجة والفواكه يؤدى إلى الوقاية من سرطان القولون والوقاية من الأرام السرطانية بصفة عامة. كما لوحظ أيضا أن التمر يزيد من مقاومة الجسم نتيجة وجود أملاح ومعادن وبروتينات تقوى الجهاز المناعى.

ومن الخطورة أن نعمم مثلا أن طرق الطهى كالتحمير أو الشواء يمكن أن تسبب السرطان وذلك لأنه لابد من الاستعداد الجينى أولا لكن علينا أن نحذر مثلا من تناول الجلد المشوى على الفحم كـ «جلد السمك ـ الدجاج ـ الكباب» والذى يصل لحد التفحم وإذا أكلنا الطعام المشوى علينا نزع الجلد أولاً.

وأيضا ذكرت بعض الدراسات أن التحمير فى زيت له درجة غليان عالية ينتج عنه مواد مسرطنة وهنا خطر تعميم هذه الدراسات حيث لابد من الاستعداد الجينى الذى يظهر هذا المرض.

ولو نظرنا مثلا للتدخين نجد أنه آفة سيئة وبه مئات المواد المسرطنة وهو فى غاية الخطورة حيث ينتج عنه سرطان الفم واللسان والحنجرة والمرئ والبلعوم والمعدة والكبد والكلى والثدى والمثانة أى يمكن أن ينتج عنه أنواع السرطانات كافة.

وينصح الدكتور محمد رضا حمزة بتناول الأطعمة التى تحتوى على مواد للأكسدة مثل الخضروات الملونة كالأحمر «الطماطم» والأصفر «الجزر» والأخضر «الخس والجرجير والقدونس» وكلها مواد بها مضادات لأكسدة المواد التى تنتج عن العمليات الحيوية داخل الجسم.

وقد تؤثر على الجينات والكروموسومات بما يسمى بالشوادر الحرة وعلينا

أيضا الإكثار من تناول الفيتامينات والمعادن مثل «الجزر» الذى يعد أساسا لفيتامين «أ» وأيضاً الخس الذى يحتوى على فيتامين «أ»، فيتامين «ح» الذى يوجد فى البرتقال والجوافة والفلفل الأخضر والإكثار من تناول الأطعمة التى تحتوى على السيليوم مثل البروتينات النباتية أو الحيوانية ولذلك إذا استطعنا تناول وجبة غذائية متكاملة كلما تجنبنا الإصابة بهذا المرض اللعين قدر الإمكان.



فهرس المحتويات

